



Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana
Ciências do Desporto



Estágio realizado com o Grupo Surftechnique

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Miguel António Almeida Garcia Moreira

Júri:

Presidente

Professor Doutor César Duarte José Peixoto

Vogais

Professor Doutor Miguel António Almeida Garcia Moreira

Professor Doutor Pedro José Madaleno Passos

Axel Da Silva Bellino

2011/2012

Agradecimentos

Com a conclusão deste relatório, gostaria de agradecer especialmente ao coordenador universitário, Professor Dr. Miguel Moreira, pelo apoio, orientação e transmissão de conhecimentos e ao treinador coordenador de estágio, David Raimundo pela transmissão de conhecimentos práticos e confiança que em mim depositou no decorrer do estágio.

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão aos treinadores Nuno Telmo e Rodrigo Sousa pela disponibilidade e conhecimentos transmitidos.

Por fim, quero também deixar uma nota de agradecimento geral a todos os elementos do grupo surftechnique pelo respeito e acolhimento demonstrados ao longo do estágio.

Índice

Agradecimentos	2
Abreviaturas	5
RESUMO	6
SUMMARY	7
Introdução	8
Caracterização Geral do Estágio	8
Objectivos de Estágio	9
Contexto Legal	10
Área 1 - Organização e gestão do processo de treino	11
Análise da situação - diagnóstico	11
Caracterização do grupo de trabalho	11
Recursos Humanos	12
Recursos Espaciais	14
Recursos Materiais	14
Organização das sessões de treino	14
Níveis em surf	14
Planeamento:	17
Periodização	18
Proposta de planeamento Macro ciclo	21
Força	22
Velocidade	24
Resistência	26
Coordenação	27
Flexibilidade	29
Acompanhamento e análise da condução de treino:	32
Instrução	32
Organização e gestão da sessão	33
Controlo da actividade	33
Feedback	34
Área 2 - Investigação e inovação pedagógica	35
Introdução	35
Caracterização das ondas	35
Condicionantes	39

Metodologia.....	44
Resultados	44
Conclusão	50
Área 3 - Participação no contexto competitivo	51
Acompanhamento e análise da participação	51
Atletas Observados	52
Surfista 36	52
Objectivos do Surfista 36 para a época desportiva de 2011	53
Opinião do treinador estagiário:	53
Surfista 37	54
Objectivos de Surfista 37 para a época desportiva de 2011	54
Opinião do treinador estagiário:	54
Caracterização do quadro competitivo - CNSE	54
1ª Etapa CNSE	56
2ª Etapa CNSE	60
3ª Etapa CNSE	65
Análise de estágios desportivos	71
Estágio Desportivo Surftechnique 08 a 13 Março de 2011.....	71
Conclusões Gerais para a Área 3.....	77
Área 4 - Relação com a comunidade: Observação e análise das características do grupo e dos seus elementos e do seu enquadramento sociocultural	78
Conclusão.....	79
Bibliografia.....	81
Anexos	83
Proposta de Planeamento das Unidades de Treino	83

Abreviaturas

Air	Aéreo
Bt	Bottom turn
B\T	Base\topo
CM	Centro de massa
CB	Cutback
D\BT	Ligação drop\Bottom turn
F	Floater
Flect	Flectido
Inc	Incompleto
M	Manobra
PB	Posição base
RH	Roundhouse
S	Snap
TO	Take off
Vel	Velocidade
VP	Viragem na parede
VT ou	
TT	Viragem no topo
VB	Viragem na base
+	Mais
~~~~	Trajectória ondulatória
TTJ	Viragem no topo na junção
1	Cumprir objectivo 100%
2	Cumprir objectivo 50%
3	Não Cumprir objectivo
PPG	Período Preparatório Geral Período Preparatório
PPE	Específico
PPC	Período Pré-competitivo
PC	Período Competitivo
PT	Período Transitório

## RESUMO

A gestão do treino desportivo no sentido de aumentar o rendimento de jovens atletas, cujo objectivo é formar atletas virados para a competição, é um processo que deve estar intimamente associado às linhas orientadoras da pedagogia. Integrado no processo de treino dos atletas está o trabalho associado às quatro capacidades a serem desenvolvidas num atleta:

1. Físico
2. Técnico
3. Tático
4. Psicológico

O objectivo deste relatório é de apresentar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio com o grupo de competição de surf, a Surftechnique. O grupo de atletas de competição que foi acompanhado tem idades compreendidas entre os 11 e os 21 anos.

Assim, desenvolvi inicialmente trabalhos relacionados com o diagnóstico/ avaliação do grupo de trabalho no seu todo. Posteriormente acompanhei o trabalho realizado pelo grupo nos vários contextos: treino, competição, estágios complementares.

O estágio foi direccionado para a formação profissional através do envolvimento das dimensões pedagógica, organizacional didáctica e científica. Assim o treinador estagiário teve de desenvolver actividades enquadradas nestas dimensões, estruturando-se as seguintes áreas de intervenção:

- Organização e gestão do processo de treino (área 1)
- Inovação e investigação (área 2)
- Participação no contexto competitivo (área 3)
- Relação com a comunidade (área 4)

Na prática, tive a oportunidade de acompanhar e participar nos processos de treino planeados, de sugerir um planeamento completo para época de 2011 a dois atletas do grupo, participar no processo competitivo, participar num estágio desportivo, avaliar as características do grupo e dos atletas individualmente e compreender o funcionamento e logística do grupo na sua totalidade.

## SUMMARY

The managing of the sports training that increases the performance of young athletes, whose goal is to graduate athletes to competition, is a process that is deeply associate to the guiding lines of pedagogy. Within the process of athletes training is the association to the four abilities to be developed in:

1. Conditioning
2. Technique
3. Tactical
4. Psychological

The goal of this report is to introduce the work that was developed along the internship with the Surftechnique competition group. The athletes group has ages between 11 and 21 years old.

Therefore, I initially developed some case studies related to diagnosis/ evaluation of the work group as a whole. Aftermost i followed the group results in several contexts: training, competition and complement internships.

The internship has been directed to the Professional formation through the overlay of the pedagogical, didactical organizational and scientific dimensions.

So, the internship coach had to develop some activities that fit these dimensions, structuring the following intervention areas:

- Managing and organization of training process (area 1)
- Innovation and research (area 2)
- Participation on the competition context (area 3)
- Relationship with the community (area 4)

in practice, I had the chance to escort and participate in proceedings of planned trainings, to suggest a complete planning schedule for the 2011 season to 2 group athletes, take part in the competitive process, take part in a sport internship, evaluate the group and the athletes features and understand the operation and logistics of the group as a whole.

## **Introdução**

Segundo Moreira (2004), o treino é uma forma de preparação, que possibilita a adaptação do surfista às condições impostas pela modalidade, quer em termos de esforço, quer em relação à técnica, tática e aos aspectos psicológicos.

Qualquer surfista, desde iniciado ao profissional, se pretende evoluir não pode cometer muitos erros na aprendizagem e na execução de manobras, necessitando por isso de alguém que o observe e corrija, percorrendo etapas até chegar ao seu melhor nível (Moreira, 2004).

Com o intuito de integrar em contexto de estágio um grupo de trabalho que respeite as condições anteriormente referidas, realizei estágio profissionalizante com o grupo Surftechnique, na linha do Estoril.

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo - via profissionalizante.

Segundo o Guia de Estágio elaborado em Junho de 2010 para o respectivo estágio, este foi organizado de forma orientada para a formação e habilitação profissional. Neste sentido, procurou envolvimento nas dimensões pedagógica, organizacional, didáctica e científica, através do desenvolvimento de actividades específicas a cada dimensão.

Para tal, acompanhei o grupo de competição da surftechnique, com idades compreendidas entre os 11 e os 21 anos.

Os treinadores do grupo surftechnique, nos vários subgrupos (formação, pré-competição e competição) são o Professor David Raimundo, o Nuno Telmo, o Rodrigo Sousa e João Moisés. O orientador universitário ao longo de todo o percurso do estágio foi o Professor Doutor Miguel Moreira.

## **Caracterização Geral do Estágio**

O estágio teve início no dia 4 de Outubro, quando iniciei o acompanhamento e observação das sessões de treino.

Devido à especial organização da época competitiva na modalidade de surf e ao consequente planeamento anual aplicado, foi-me impossível acompanhar uma época inteira. Deste modo, acompanhei os últimos três meses da época 2010 e metade da época 2011, que teve início em Janeiro.

Numa primeira fase, o estágio consistiu na minha integração no grupo como treinador estagiário, limitando-me a funções de observação/registo e a ir progressivamente conhecendo os vários atletas do grupo.

Pouco a pouco, com o evoluir da minha integração no grupo e com a aquisição de conhecimentos relativos às rotinas de trabalho, fui sendo convidado a controlar parcialmente unidades de treino, começando com o treino de um número reduzido de atletas, evoluindo até situações em que controlei unidades de treino na sua totalidade, por vezes até na ausência de outro treinador do grupo.



Na minha opinião, esta experiência foi uma mais-valia para o meu desenvolvimento como profissional, ajudando-me na aprendizagem e consolidação de conhecimentos e na gestão/controlo de um grupo de treino.

## **Objectivos de Estágio**

Os objectivos gerais do estágio foram formulados de acordo com as quatro grandes áreas de intervenção profissional, sendo elas: Organização e Gestão do Processo de Treino (Área 1), Inovação e Investigação (Área 2), Participação no Contexto Competitivo (Área 3) e Relação com a Comunidade (Área 4). A partir destas quatro áreas, formulam-se os objectivos específicos que se traduzem nas competências que o treinador estagiário deve adquirir em cada uma destas áreas:

1 - Manifesta a capacidade de planear, cooperando com outros colegas de estágio, contribuindo para a promoção dum clima de cordialidade e respeito, de inter-ajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional;

2 - Concebe, elabora e avalia os diversos tipos de planos, no respeito pela aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes profissionais e científicos, garantindo que as decisões sobre os objectivos, os atletas, os conteúdos, os recursos, as estratégias e as metodologias de treino reflectem o equilíbrio entre as orientações enunciadas nos objectivos e os dados fornecidos pela avaliação;

3 - Desenvolve o conjunto das decisões de planeamento de forma justificada, de modo a que formem entre si uma unidade coerente;

4 - Operacionaliza os objectivos garantindo a continuidade e complementaridade das aprendizagens visadas, identificando e justificando as estratégias de treino a utilizar;

5 - Justifica os processos de avaliação, identificando os respectivos instrumentos, parâmetros, critérios e as condições de utilização dos mesmos;

6 - Selecciona e estrutura os conteúdos e as actividades de treino de forma didacticamente correcta, ajustada aos objectivos, à realidade do grupo e aos recursos presentes.

7 - As estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da sessão, são utilizados de forma adequada aos objectivos e condições de treino, respeitando os seus princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;

8 - Os procedimentos de informação sobre as actividades da sessão de modo a assegurar

a sua compreensão pelos atletas;

9 - Os procedimentos de acompanhamento activo da actividade de treino dos atletas, nomeadamente as estratégias de observação/diagnóstico e formas de feedback pedagógico, obtendo elevados níveis de empenhamento e motivação dos atletas, nas situações de treino relacionadas com os objectivos;

10 - Os procedimentos de promoção de um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da sua relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de entusiasmo dos atletas.

11 - Desenvolve o conjunto das decisões de avaliação de forma justificada, de modo a que os processos de avaliação inicial, formativa e sumativa formem entre si um todo coerente;

12 - Concebe/selecciona e utiliza procedimentos de avaliação inicial de forma a garantir os diagnósticos e prognósticos que permitam estimar os factores de

estruturação do planeamento, nomeadamente os níveis de diferenciação das áreas de desenvolvimento dos atletas face aos objectivos de treino previstos;

13 - Concebe/selecciona e utiliza os procedimentos de avaliação formativa focando-os nas decisões de planeamento e nas circunstâncias pedagógicas/metodológicas/biológicas, de forma a garantir um juízo sistemático de diagnóstico do processo treino e a adopção das decisões adequadas para o seu controlo;

14 - Concebe/selecciona e utiliza os procedimentos de avaliação sumativa, justificando o resultado em função dos parâmetros, critérios e indicadores utilizados.

15- Concebe um desenho integrado de estudo do problema, situando-o no quadro teórico de referências, identificando e justificando as decisões de ordem metodológica, nomeadamente a operacionalidade dos conceitos (variáveis) em estudo, os processos de recolha e tratamento de informação;

16- Aplica os procedimentos de recolha e tratamento de dados garantindo as suas qualidades gerais de validade e fiabilidade;

17- Analisa e discute os resultados do estudo de forma consentânea com o conhecimento teórico e científicos actuais e propõe soluções para a superação do problema abordado;

18- O acompanhamento e intervenção nas actividades de organização, implementação e gestão da participação nas competições.

19 - A concepção e dinamização de estágios;

20 - Identifica as principais características da actividade em termos da sua relação com a comunidade.

21 - Identifica de forma justificada as principais características do grupo, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos;

Estes objectivos foram retirados do Guia de Estágio 2011 e incluídos no Plano Inicial de Formação. Serviram-me de orientação, de modo a reunir um conjunto de dados de forma organizada e objectiva, que procuro expor ao longo deste relatório final de estágio.

## **Contexto Legal**

Quanto ao contexto legal, este estágio está integrado no Ramo Profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, e visa, a obtenção do grau de mestre. De acordo com o ponto 3 do Artigo 18º do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março, no ensino universitário, o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre deve assegurar que o estudante adquira uma especialização de natureza académica com recurso à actividade de investigação, de inovação ou de aprofundamento de competências profissionais.

A actividade profissional do Treinador de Desporto, de acordo com o disposto no Artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 de Dezembro, tem como objectivos gerais:

- a) A promoção da ética desportiva e do desenvolvimento do espírito desportivo;
- b) A defesa da saúde e da segurança dos praticantes, bem como a sua valorização a nível desportivo e pessoal, quer quando orientados para a competição desportiva quer quando orientados para a participação nas demais actividades físicas e desportivas.

Como estagiário, ao abrigo do artigo 20º alínea b) do Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de Junho de 2008 a estrutura do ciclo de estudos conducentes ao grau de mestre, devo apresentar:

b) Uma dissertação de natureza científica ou um trabalho de projecto, originais e especialmente realizados para este fim, ou um estágio de natureza profissional objecto de relatório final, consoante os objectivos específicos visados, nos termos que sejam fixados pelas respectivas normas regulamentares, a que corresponde um mínimo de 35 % do total dos créditos do ciclo de estudos.

Quanto à orientação do estágio ao abrigo do mesmo decreto de lei:

Artigo 21.º

#### **Orientação**

1 — A elaboração da dissertação ou do trabalho de projecto e a realização do estágio são orientadas por doutor ou por especialista de mérito reconhecido como tal pelo órgão científico estatutariamente competente do estabelecimento de ensino superior, nacional ou estrangeiro.

2 — A orientação pode ser assegurada em regime de co -orientação, quer por orientadores nacionais, quer por nacionais e estrangeiros.

## **Área 1 - Organização e gestão do processo de treino**

Este capítulo começa por apresentar o funcionamento do grupo de trabalho, através da sua caracterização, apresentação dos vários recursos (humanos, materiais e espaciais), até à organização das próprias sessões de treino.

Seguidamente, é apresentada uma proposta ao grupo de treino, de níveis técnicos relacionada com uma lógica progressão de manobras e com as condições de prática.

Mais adiante, é apresentada a proposta de planeamento, apresentada ao grupo no decorrer do estágio profissionalizante. Foi planeada especificamente a época de 2011 de dois atletas de 16 anos pertencentes à Surftechnique. Na prática, foram elaborados o planeamento e a periodização das cargas de treino tendo em conta as várias capacidades (física, técnica, tática e psicológica), sendo aprofundado até ao nível de cada unidade de treino.

Finalmente, apresento um balanço da informação recolhida durante o acompanhamento e análise da condução de treino. Tal informação divide-se entre os seguintes capítulos: instrução, organização e gestão da sessão, controlo da actividade e feedback pedagógico.

## **Análise da situação - diagnóstico**

### **Caracterização do grupo de trabalho**

A surftechnique desenvolve a sua actividade na zona da linha do Estoril, estendendo-se nas extremidades até à praia do Guincho a norte e Costa da Caparica a sul.

O projecto teve início em 2004, em que associado a uma escola de iniciação de surf, "Experiência Pura", foram seleccionados jovens talentosos para integrarem no projecto.

Actualmente, a surftechnique é uma empresa que está dividida em três áreas principais: treino de atletas, onde se incluem três grupos diferentes (formação, pré-competição e competição); gestão da carreira de atletas e organização de eventos desportivos.

### Recursos Humanos

Existem quatro treinadores, o David Raimundo, O Nuno Telmo, o Rodrigo Sousa e o João Moisés.

O grupo de trabalho está dividido em três subgrupos. O primeiro é de formação.

Quadro nº1 - Atletas do grupo de formação

Nome	Idade
Surfista 1	8 anos
Surfista 2	8 anos
Surfista 3	9 anos
Surfista 4	8 anos

O segundo sub-grupo funciona com atletas 23 mais recentes e com menor nível técnico, estando enquadrados no nível da pré-competição (segundo o meu quadro de níveis).

Quadro nº2 - Atletas do grupo de pré-competição

Nome	Idade	Nome	Idade
Surfista 5	15	Surfista 16	14
Surfista 6	14	Surfista 17	19
Surfista 7	14	Surfista 1	17
Surfista 8	14	Surfista 19	14
Surfista 9	16	Surfista 20	13
Surfista 10	16	Surfista 21	15
Surfista 11	13	Surfista 22	16
Surfista 12	16	Surfista 23	15
Surfista 13	16	Surfista 24	16
Surfista 14	13	Surfista 25	15
Surfista 15	19		

Já o terceiro sub-grupo integra atletas mais antigos no grupo, com mais experiência ao nível do processo de treino em surf e com nível técnico mais avançado. Segundo o meu quadro de proposta de níveis existem 17 atletas enquadrados no nível de competição.

Quadro nº3 - Atletas do grupo de Competição

Nome	Nível	Idade	Nº de treinos semanais	Nome	Nível	Idade	Nº de treinos semanais
Surfista 26	5 (comp)	11	3	Surfista 38	8 (comp)	15	4
Surfista 27	5 (comp)	13	3	Surfista 39	8 (comp)	15	4
Surfista 28	5 (comp)	14	3	Surfista 40	8 (comp)	18	3
Surfista 29	6 (comp)	13	3	Surfista 41	9 (comp)	16	8
Surfista 30	6 (comp)	16	3	Surfista 42	9 (comp)	20	8
Surfista 31	6 (comp)	14	4	Surfista 43	9 (comp)	19	8
Surfista 32	6 (comp)	17	4	Surfista 44	9 (comp)	17	8
Surfista 33	6 (comp)	14	4				
Surfista 34	7 (comp)	15	4				
Surfista 35	7 (comp)	15	4				
Surfista 36	7 (comp)	15	3				
Surfista 37	7 (comp)	15	4				

Os atletas do primeiro sub-grupo treinam 3 vezes por semana, durante duas horas, geralmente com os treinadores Nuno Telmo e Rodrigo Sousa, treinando apenas uma vez com o treinador David Raimundo.

Os atletas do segundo sub-grupo, o mais avançado, treinam com os três treinadores existindo a particularidade de o treinador Rodrigo, o menos experiente, treinar sempre a par de outro treinador mais experiente. Os atletas deste grupo mantêm o número de horas por unidade de treino, mas têm uma grande variância no número de treinos semanais devido à grande diferença no nível técnico dos vários atletas.

Não existe diferenciação da carga horária por unidade de treino tendo em conta o nível técnico dos atletas. Tal diferenciação é impossível devido à presença de diferentes níveis técnicos no mesmo treino.

Tendo em conta o quadro dos níveis que elaborei, constato que a partir do nível 7 (pré-competição) os atletas começam a treinar 4 vezes por semana, sendo que apenas metade dos atletas inseridos neste nível já sofrem com a alteração da carga de treino. Assim, entre o nível 7 e o nível 8 os atletas treinam 4 vezes por semana, excepto dois casos especiais, o João Berberan e a Maria Abecassis, que só treinam 3 vezes devido a incompatibilização com o horário escolar. O último caso é o mais grave pois trata-se de uma atleta que se enquadra num nível mais elevado (competitivo) e já deveria ter sofrido um aumento no volume de treino semanal à mais tempo.

A partir do nível 9 os atletas tem a possibilidade de realizar treinos bi-diários 4 vezes por semana, o que resulta num total de 8 treinos semanais. No entanto, nem todos os atletas cumprem com a carga horária semanal.

Na minha opinião, é possível contornar o problema da inexistência de carga horária diferenciada para diferentes níveis se, durante as unidades de treino for respeitada a diferenciação entre atletas, da intensidade e do volume de treino e existir diferença na carga horária semanal tendo em conta o nível em que o atleta se insere.

## **Recursos Espaciais**

Como recursos espaciais o grupo utiliza as praias na zona da linha do Estoril, estendendo-se nas extremidades até à praia do Guincho a norte e Costa da Caparica a sul. Também possuem protocolo com a Faculdade de Motricidade Humana e Quinta da Marinha Health Raquet Club, podendo utilizar as instalações para o processo de treino.

## **Recursos Materiais**

- 2 carrinhas de 9 lugares
- 3 Carver skateboards
- Materiais básicos para exercícios de desenvolvimento das capacidades físicas(bolas, pinos, cordas)

## **Organização das sessões de treino**

Existem para o sub-grupo mais avançado, treinos de segunda a sábado, sendo que nos quatro primeiros dias existem dois treinos num dia, de manhã e à tarde. Os atletas realizam o número de treinos semanais estipulado pelos treinadores tendo em conta o nível técnico dos mesmos. As sessões de treino são planeadas com base no calendário competitivo dos vários atletas e nas suas prioridades, sendo as estruturas intermédias afectadas pela distância que apresentam das competições principais.

Compete a cada atleta trazer para as sessões de treino o material necessário, sendo este o seguinte para os treinos na praia: prancha de surf, fato de surf, Lycra, relógio, 2 leash, protector solar, wax, raspador, 2 chaves de quilhas, toalha, 2 jogos de quilhas e silver tape. Para os treinos de ginásio o material necessário é o seguinte: touca de natação, óculos de natação, fato de banho, chinelos, calções de treino, ténis, t-shirt, toalha, champô e sabonete.

## **Níveis em surf**

Segundo Hutt et al. (2001), encontramos uma ordem para a aprendizagem das manobras no surf. Dando seguimento a esta ideia, Moreira (2009) procurou especificar um pouco mais a ordem de introdução das manobras e gestos técnicos realizados.

Esta hierarquização de manobras, consoante o grau de dificuldade, serve para que principalmente seja cumprida durante a evolução de um atleta, a ordem da progressão

das técnicas. No entanto, no caso de não acontecer, serve como sequência de controlo para identificar as manobras que não foram aprendidas.

Dando seguimento a esta lógica, realizei o documento seguidamente apresentado, com o intuito de hierarquizar a progressão de manobras, relacionando-o com o nível técnico do atleta e as condições de prática (tamanho das ondas).

Finalmente, integrei os atletas da Surftechnique nos diferentes níveis, e apresentei a proposta ao próprio grupo.

**Iniciação:** Níveis de surf onde os atletas dão os primeiros passos na modalidade, com preocupações relacionadas com a adaptação ao mar e controlo da prancha na zona de rebentação de ondas.

### **Nível 1**

Tipo de ondas: Espumas até 0,5m

Técnicas:

- Remar sem ondas
- Body surf (espuma, frente e lado)
- Deitar na prancha
- Sentar na prancha
- Virar prancha

### **Nível2**

Tipo de ondas: Espumas até 0,5m

Técnicas

- Remar através da espuma
- Surfar deitado na espuma
- Atravessar ondas

### **Nível 3**

Tipo de ondas: Espumas até 0,5m

Técnicas:

- Take-off na espuma
- Remar em direcção às ondas
- Atravessar ondas

**Pré-competição:** Atletas apresentam algum nível técnico conseguindo realizar a viagem na onda ao longo da parede e surgem as primeiras manobras, fazendo sentido a introdução em competição pois já realizam habilidades/técnicas pontuáveis.

### **Nível 4**

Tipo de ondas: Ondas vertentes e cavadas até 1m

Técnicas:

- Apanhar ondas em formação

- Deslizar na onda
- Frontside e backside

### **Nível 5**

Tipo de ondas: Ondas vertentes e cavadas até 1,5m

Técnicas:

- Top turn
- Foam floater
- Cutback Trim (secções)
- Curvas mais rápidas
- Introdução à competição

### **Nível 6**

Tipo de ondas: Ondas vertentes e cavadas até 2m

Técnicas:

- Curvas apertadas: Roundhouse, Rebound, Vertical turn, Snap
- Curtain floater, floater
- Viragens apertadas no topo
- Cover up

### **Nível 7**

Tipo de ondas: Ondas vertentes e cavadas até 2,5

Técnicas:

- Air drops
- Stalling
- 360 Graus
- Floater reentry
- Boas viragens apertadas no topo

**Competição:** Os atletas inseridos nestes níveis apresentam um surf evoluído surgindo a preocupação da rentabilização das ondas dentro da lógica competitiva. Os atletas progridem para níveis de maior exigência e empenho no processo de treino. Especial importância ao circuito europeu júnior.

### **Nível 8**

Tipo de ondas: Ondas vertentes, cavadas e tubulares até 3m

Técnicas:

- Fade
- Lip floater
- Tube



## **Nível 9**

Tipo de ondas: Ondas vertentes, cavadas e tubulares até 3,5

Técnicas:

- Reverse drop
- Reverse 270/360
- Lipslide
- **Air:** 90, 180
- **Air reverse:** 90, 180
- **Tube:** One grab tube e stand up tube

## **Nível 10**

Tipo de ondas: Ondas vertentes, cavadas e tubulares mais de 4m

Técnicas:

- 180 drop, reverse 180 drop
- 180 e Reverse 180
- Over vertical turn, extended vertical turn
- Reverse 180 floater, 360 out floater
- **Air:** 360, 90 switch stance, 90 switch stance, long eixo 360 e transverse eixo 360
- **Air reverse:** 360, 180 switch stance, transverse eixo 90, transverse 90 frontal 90

## **Planeamento:**

O grupo surftechnique, desde a sua formação, elabora um planeamento anual estruturado por fases específicas ao longo do ano competitivo. Tais fases são, por ordem decrescente, o macrociclo (considera-se a época inteira - ano), os períodos (Período Preparatório Geral, Período Preparatório Específico, Período Pré-Competitivo, Período Competitivo e Período Transitório), os mesociclos (variando aproximadamente entre duas semanas a um mês) e por fim os microciclos (entre 1 a três semanas).

O planeamento é elaborado tendo em conta as competições que os atletas participam. Tendo o grupo uma grande diversidade nos níveis técnicos entre os vários atletas e participando estes em diferentes competições, é necessário diferenciar o planeamento entre os vários níveis de atletas.

As competições a ter em consideração no planeamento do grupo são: Circuito Nacional de Surf Esperanças, Campeonato Nacional de Surf Open, Nacional de Surf Pró-junior, Pró-Junior Europeu e Campeonatos em representação da selecção Nacional.

Assim, o planeamento anual enquadra as várias capacidades a desenvolver durante o ano, que são: técnica, tática, físico e psicológico. Deste modo, o planeamento ajusta o trabalho destas capacidades tendo em conta o calendário competitivo.

Relativamente ao desenvolvimento da técnica, diferencia-se a aprendizagem de manobras, aperfeiçoamento de manobras e o aperfeiçoamento de ondas (trajectórias).

Ao nível das capacidades físicas, diferencia-se o trabalho da coordenação, velocidade, força e resistência. Tais capacidades são desenvolvidas tentando conjugá-las do melhor modo e na melhor altura possível, procurando respeitar os princípios metodológicos do treino.

A componente táctica é abordada e desenvolvida nos períodos antecedentes à competição, representando um papel fundamental no mesociclo antecedente a uma competição.

A componente psicológica é desenvolvida ao longo de todo o ano de um modo subtil através do contacto entre treinador e atletas. Em alguns casos, os atletas tem o seu próprio psicólogo, realizando esse trabalho em paralelo. Mas de modo geral, trata-se da componente menos aprofundada, sendo que o pouco trabalho desenvolvido, aparece por consequência do trabalho táctico realizado, por se tratarem na maioria de jovens.

As principais dificuldades ao nível do planeamento na época de 2011 surgiram com os atletas de maior nível, como o Vasco Ribeiro, que devido à participação em competições mundiais no início do ano (cerca de um mês) não esteve presente em grande parte dos períodos preparatórios, altura esta em que predomina o desenvolvimento das capacidades físicas. Devido à especial organização da época competitiva em surf, só nesta altura do ano é possível realizar um trabalho com estas características, sendo uma crítica a apontar ao planeamento do grupo, a ausência de um ou dois atletas de maior nível nestes períodos.

## **Periodização**

Segundo Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P. M.-H.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998), a periodização anual do treino desportivo evidencia fundamentalmente três períodos: preparatório, competitivo e transitório.

Os objectivos essenciais do período preparatório são, numa primeira etapa a criação dos pressupostos fundamentais ao desenvolvimento dos factores elementares, quer no plano motor, mental, afectivo, que condicionam a forma desportiva, e numa segunda etapa, o aperfeiçoamento destes pressupostos por forma a alcançar a forma desportiva.

Devido a questões metodológicas, na periodização da equipa são realizadas divisões em etapas dentro de cada uma destas estruturas, sendo que o período preparatório apareceu subdividido entre período preparatório geral e período preparatório específico e o período competitivo apareceu subdividido em período pré-competitivo e período competitivo, sendo o período transitório o único que é mantido.

Relativamente ao período de preparação geral, este aparece no início da época, ocupando regra geral o primeiro mês do ano, cerca de dois mesociclos e quatro microciclos (semanas). É um período onde se dá prioridade ao desenvolvimento de todas as capacidades físicas abordadas de um modo generalista. Assim sendo, trata-se de um período em que os atletas não entram no mar durante os treinos.

Relativamente ao período preparatório específico, esta é uma etapa que aparece no seguimento do período preparatório geral, tendo também a duração aproximada de um mês e é comporta cerca de dois mesociclos e três a quatro microciclos.

Neste período a importância da capacidade física é mantida, num modo mais específico de preparação, mas surge também com igual importância o desenvolvimento da capacidade técnica, principalmente relacionada com a aprendizagem de manobras.

Estas duas etapas completam-se, fazendo parte do período preparatório e surgem no início da época, altura do ano em que muitas vezes os atletas não passam tanto tempo na água e em contrapartida, mais tempo no ginásio.

No seguimento deste período surge o período competitivo. Esta é uma fase de transição onde se começa a valorizar o desenvolvimento das capacidades tácticas e psicológicas em detrimento das capacidades físicas. Deste modo, ao nível do desenvolvimento das capacidades físicas, mantêm-se apenas a coordenação, a flexibilidade e a resistência. Ao nível do treino táctico, continua-se a desenvolver a aprendizagem de manobras sendo progressivamente substituída pelo trabalho de aperfeiçoamento de ondas.

Terminada a etapa do período pré-competitivo, chega-se à altura mais importante que é o pico de forma do atleta, que deverá coincidir com o maior número de competições importantes. Esta é a etapa do período competitivo e tem geralmente a duração de 2 mesociclos e 3 a 6 microciclos. Nesta fase, abdica-se do desenvolvimento das capacidades técnicas e físicas e surgem com grande importância as capacidades tácticas e psicológicas, capacidades estas relacionadas intrinsecamente com a competição.

Procura-se essencialmente diminuir as reorganizações funcionais do praticante, pois limitaria as possibilidades deste em participação com êxito na competição (Castelo, 1998).

A lógica desta organização é atingir como já foi referido, um pico de forma e como o calendário competitivo no Surf é muito distribuído pelo ano, principalmente entre Março e Outubro, o grande objectivo será conseguir obter vários picos de forma ao longo do ano. Para tal, após o período competitivo surge o período transitório de modo a conjugar o final do pico de forma a um novo rumo ao pico de forma, rumo este constituído novamente por um período pré-competitivo e um período competitivo. Ao longo do ano é comum atingir-se neste grupo de trabalho cerca de 3 a 4 picos de forma. Estes períodos transitórios têm geralmente a duração de um microciclo e observa-se uma grande mudança ao nível das capacidades desenvolvidas, trabalhando agora exclusivamente a técnica e a preparação física dentro das várias capacidades. Relativamente ao trabalho técnico, dá-se novamente prioridade à aprendizagem de manobras.

Esta lógica de Período précompetitivo, período competitivo, pico de forma, período transitório, período pré-competitivo, período competitivo e novamente pico de forma mantém-se até ao final da altura das competições sendo que findadas, entramos num período transitório diferente. Este período transitório prolonga-se até ao final do ano, podendo durar até cerca de oito microciclos. É uma fase em que se desenvolve um trabalho técnico relacionado exclusivamente com a aprendizagem de manobras e algum trabalho físico.

Ao nível do micro-ciclo, este é composto por 3 treinos por semana. Estas sessões são compostas por uma parte inicial onde se realiza o aquecimento, parte principal onde se desenvolvem as várias capacidades, através dos objectivos da sessão e por fim, uma parte final de retorno à calma com alongamento dos principais músculos solicitados na sessão e um balanço final.

## Proposta de planeamento Macro ciclo

Tendo em conta os princípios metodológicos anteriormente mencionados, elaborei o macrociclo dos atletas sub-16 Mateus Rego e João Berberan. Este documento representa o planeamento e a periodização para a época completa do ano 2011, e foi elaborado com vista a ser proposto ao grupo.

Quadro nº4 - Proposta de planeamento do macrociclo

[illegible]

## Força

### Período Preparatório Geral

#### Trabalho realizado:

- Adaptação anatômica
- Multilateral
- Estabilizadores/core
- Pliométrico
- Circuito de força (2 a 3 vezes por semana)

Quadro nº5 - Trabalho da Força no PPG

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Duração</b>	<b>Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Adaptação anatômica Multilateral Estabilizadores/core Pliométrico	8	30" cada exercício e 30" repouso	- Três voltas ao circuito - Total 30" aprox.	Aumento progressivo de velocidade de execução ao longo do período
<b>Tipo de exercícios</b>				
- Fecho MI sobre o tronco; - Dorsais (variante bola medicinal); - Extensões de braços; - Tesouras com apoio de MS; - Abdominais; - Saltar a corda; - Rotação do tronco com apoio de MI e bacia; - Tesouras sem apoio de MS				

### Período Preparatório Específico

Este trabalho é realizado tendo em conta a base de trabalho do período anterior ao nível da flexibilidade e trabalho de estabilizadores.

#### Trabalho realizado:

- Força Geral
- Força Específica
- Estabilizadores/core
- Pliométrico

#### Circuito de força (2 a 3 vezes por semana)

Quadro nº6 - Trabalho da Força no PPE

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Duração</b>	<b>Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Força Geral	14	30" Cada	- Duas	Aumento

Força Específica Estabilizadores/core Pliométrico		exercício e 30" repouso	voltas ao circuito - Total aprox. 40"	progressivo de velocidade de execução ao longo do período
<b>Tipo de exercícios</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fecho MI sobre o tronco;</li> <li>- Dorsais (variante bola medicinal);</li> <li>- Extensões de braços;</li> <li>- Tesouras com apoio de MS;</li> <li>- Abdominais;</li> <li>- Saltar a corda;</li> <li>- Rotação do tronco com apoio de MI e bacia (decúbito ventral);</li> <li>- Bico de pato em bola suíça-- Bico de pato</li> <li>- Flexões de braços (puxadas na barra) -- prevenção de lesões</li> <li>- Agachamento unilateral alternado (toca com mão à frente -- posição base</li> <li>- Prancha de braços com MI solto – take off</li> <li>- Rotação eixo longitudinal MI com bola suíça entre pernas, (90° entre MI e tronco) – Top turn</li> <li>- Rotação no eixo longitudinal MS e tronco, bola suíça entre pernas – viragens na base</li> <li>- Fecho e abertura MI sobre tronco (MS em apoio e MI sobre bola suíça) – take off</li> </ul>				

Período Pré-competitivo

Trabalho realizado:

- Prevenção de lesões

Circuito de força (uma vez por semana)

Quadro nº7 - Trabalho da Força no PPC

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Duração</b>	<b>Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Prevenção de lesões	4	Aprox. 30" 1' descanso	Três voltas ao circuito; Total 20"	Constante e lenta
<b>Tipo de exercícios</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexões de braços (puxadas na barra)</li> <li>- Rotação externa MS unilateral alternada (elásticos)</li> <li>- Extensão perna</li> <li>- Flexão perna</li> </ul>				

Período competitivo

Trabalho realizado:

- Prevenção de lesões

Circuito de força (uma vez por semana)

Quadro nº8 - Trabalho da Força no PC

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Duração</b>	<b>Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Prevenção de lesões	4	Aprox. 30" 1' descanso	Três voltas ao circuito; Total 20"	Constante e lenta
<b>Tipo de exercícios</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexões de braços (puxadas na barra)</li> <li>- Rotação externa MS unilateral alternada (elásticos)</li> <li>- Extensão perna</li> <li>- Flexão perna</li> </ul>				

## Velocidade

Período Preparatório Geral

(inicia no 3º microciclo)

Pré-requisitos para o trabalho desta capacidade:

- Grupos musculares preparados
- Não deve existir fadiga
- Intensidade máxima ou muito próximo
- Duração sem que a fadiga diminua velocidade
- Pausa para permitir recuperação completa
- Ligação íntima com processo de aperfeiçoamento técnico

Trabalho realizado:

- Tempo de reacção
- Velocidade de deslocamento (Potência anaeróbia aláctica)
- Velocidade de execução
- 2 a 3 vezes por semana

Quadro nº9 - Trabalho da Velocidade no PPG

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº exercícios</b>	<b>Duração</b>	<b>Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Tempo de reacção	3	1'		Máxima
Velocidade de deslocamento	3	15" a 30" Repouso de 5'	5 vezes	Máxima
Velocidade de execução	6		Total: 5' a 10'	Máxima
<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Exercícios</b>			
Tempo de reacção	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo do espelho</li> <li>- Toca calcanhares</li> <li>- Partidas com diferentes estímulos</li> </ul>			
Velocidade de deslocamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estafetas (remada)</li> <li>- Força exterior facilitativa</li> </ul>			



	- Força exterior dificultativa
Velocidade de execução	- Longitudinal: rolamentos e piruetas - Transversal: rolamentos e mortais - Antero-posterior: roda - Fecho e abertura: engrupado e encarpado

#### Período Preparatório Específico

Este trabalho é realizado tendo em conta a base de trabalho do período anterior ao nível da flexibilidade e força e coordenação.

Trabalho realizado:

- Tempo de reacção
- Velocidade de deslocamento (capacidade anaeróbia aláctica)
- Velocidade de execução

(2 a 3 vezes por semana)

#### Quadro nº10 - Trabalho da Velocidade no PPE

Tipo de trabalho	Nº exercícios	Duração	Volume	Intensidade
Tempo de reacção	3	1'		Máxima
Velocidade de deslocamento	3	2" a 5" Repouso de 4'	5 vezes	Máxima
Velocidade de execução	8		Total: 5' a 10'	Máxima
Tipo de trabalho	Exercícios			
Tempo de reacção	- Jogo do espelho - Toca calcanhares - Partidas com diferentes estímulos			
Velocidade de deslocamento	- Estafetas (remada) - Força exterior facilitativa - Força exterior dificultativa			
Velocidade de execução	- Longitudinal: rolamentos e piruetas - Transversal: rolamentos e mortais - Antero-posterior: roda - Fecho e abertura: engrupado e encarpado - Específico: exercício top turn (apoio espaldar) Take off			

#### Período Pré-competitivo

Trabalho realizado:

- Tempo de reacção
- Velocidade de deslocamento (aparece apenas no 2º PPC)
- Velocidade de execução
- 2 vezes por semana

Quadro nº11 - Trabalho da Velocidade no PPC

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº exercícios</b>	<b>Duração</b>	<b>Volum e</b>	<b>Intensidad e</b>
Tempo de reacção	2 de 3	1'		Máxima
Velocidade de deslocamento	2 de 3	2" a 5" Repouso de 4'	5 vezes	Máxima
Velocidade de execução	8		Total: 5' a 10'	Máxima
<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Exercícios</b>			
Tempo de reacção	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo do espelho</li> <li>- Toca calcanhares</li> <li>- Partidas com diferentes estímulos</li> </ul>			
Velocidade de deslocamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estafetas (remada)</li> <li>- Força exterior facilitativa</li> <li>- Força exterior dificultativa</li> </ul>			
Velocidade de execução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longitudinal: rolamentos e piruetas</li> <li>- Transversal: rolamentos e mortais</li> <li>- Antero-posterior: roda</li> <li>- Fecho e abertura: engrupado e encarpado</li> <li>- Específico: exercício top turn (apoio espaldar) take off</li> </ul>			

## Resistência

### Período Preparatório Geral

Quadro nº12 e nº13 - Trabalho da Resistência no PPG

1º Mesociclo (2 vezes por semana)				
<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Duração/ Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Resistência geral	1	Natação	30' a 60'	- 150 a 170 bpm - 60-70%VO2max

2º Mesociclo (2 vezes por semana)				
<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Duração/ Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Resistência geral	1	Natação	10' a 30'	- 150 a 170 bpm - 60-70%VO2max
Resistência específica MI	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agachamento</li> <li>- Equilíbrio bola suíça</li> <li>- Agachamento em bola suíça</li> <li>- Half-pipe em skate</li> </ul>	2' a 4'	moderada

Período Preparatório Específico

Resistência (2 vezes por semana)

Quadro nº14 - Trabalho da Resistência no PPE

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Duração/ Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Resistência geral	1	Natação	1' a 3'	- 150 a 170 bpm - 60-70%VO2max
Resistência específica MI	4	- Agachamento - Equilíbrio bola suíça - Agachamento em bola suíça - Half-pipe em skate	2' a 4'	Moderada

Período Pré-competitivo

Resistência (a partir 2º PPC, 1 vez por semana)

Quadro nº15 - Trabalho da Resistência no PPC

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Duração/ Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Resistência específica MI	4	- Agachamento - Equilíbrio bola suíça - Agachamento em bola suíça - Half-pipe em skate	2' a 4'	Moderada

## Coordenação

Período Preparatório Geral

Trabalho realizado:

- Coordenação geral: foco no tempo de reacção/agilidade/velocidade
- 1 a 2 vezes por semana

Quadro nº16 - Trabalho da Coordenação no PPG

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Nº de exercícios</b>	<b>Duração/ Volume</b>	<b>Intensidade</b>
Coordenação geral	3	Total 15'	Máxima controlada
<b>Exercícios</b>			
Orientação espacial complexa: corrida de obstáculos com aumentos de velocidade, saltos e agilidade Tempo de reacção complexa: reacção rápida a sinal sonoro ou visual Exercícios de equilíbrio: variação de movimentos numa superfície estreita, com curvas, rotações e passagem de obstáculos			

## Período Preparatório Específico

### Trabalho realizado:

- Coordenação específica: aprendizagem de manobras
- Orientação espacial
- Ritmo
- Equilíbrio
- Exercícios de equilíbrio realizam-se 1 a 2 vezes por semana. Já a aprendizagem de manobras aparece em todas as sessões na praia.

Quadro nº17 - Trabalho da Coordenação no PPE

Tipo de trabalho	Nº de exercícios	Duração/ Volume	Intensidade
Coordenação específica: aprendizagem de manobras Orientação espacial Ritmo Equilíbrio	3	Equilíbrio: 1' cada, pausa completa	Máxima controlada
<b>Exercícios</b>			
Aprendizagem de manobras Exercícios de equilíbrio: take off no skate em movimento, posição base em bola suíça ou tábuas instáveis			

## Período Pré-competitivo

### Trabalho realizado:

- Coordenação específica: aprendizagem de manobras e aperfeiçoamento de ondas
- Orientação espacial
- Este tipo de trabalho acaba por aparecer como objectivos durante os treinos na praia.

Quadro nº18 - Trabalho da Coordenação no PPC no 1º mesociclo

Tipo de trabalho	Exercícios
Coordenação específica: aprendizagem de manobras Orientação espacial Ritmo	Aprendizagem de manobras

Quadro nº19 - Trabalho da Coordenação no PPC no 2º mesociclo

Tipo de trabalho	Exercícios
Coordenação específica: anatomia de onda Precisão espaço-temporal de movimento Ritmo/ relação com onda	Aperfeiçoamento de ondas

## Flexibilidade

### Período Preparatório Geral

Trata-se de um período em que, relativamente à flexibilidade tem como principal objectivo aumentar a mobilidade de todas as articulações. Este período é composto por dois mesociclos um primeiro onde predominam os métodos de desenvolvimento da flexibilidade passiva e um segundo onde predominam os métodos de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP).

Quadro nº20 - Trabalho da Flexibilidade no PPG

Mesociclo	Método	Nºsessões Semanais	Séries	Repetições	Duração	Grupos musculares (11)
1º	Passivo	7	1	1	20"	- Músc. do pescoço - Músc. flexores MS -Músc. adutores horizontalmente MS - Musc adutores MS - Músc ombro - Músc extensores tronco/posterioresMI - Músc flexores tronco e peitorais - Músc adutores MI - Músc posteriores MI - Músc abdutores MI
2º	FNP	7	6 a 10	1	12"	- Músc. do pescoço - Músc. flexores MS -Músc. adutores horizontalmente MS - Musc adutores MS - Músc ombro -Músc extensores tronco/MI - Músc flexores tronco e peitorais - Músc adutores MI - Músc posteriores MI - Músc abdutores MI

Neste período é trabalhada a flexibilidade de um modo mais geral, abrangendo um grande número de grupos musculares. Os exercícios serão organizados seguindo a lógica agonista/antagonista. Este trabalho deverá ser realizado após o aquecimento.

### Período Preparatório Específico

Neste período de trabalho, o objectivo será o de aumentar a mobilidade e ao mesmo tempo iniciar o processo de transfer entre os ganhos a nível de amplitude articular e os movimentos específicos da modalidade.

Tal como no período anterior, este é composto por dois mesociclos. No mesociclo nº3 realiz-se trabalho de flexibilidade através do método Passivo e no nº4 através do método PNF. A grande diferença entre o 2º e o 4º e 5º mesociclos, ambos com método FNP, estão ao nível do número de músculos estirados. No 4º e 5º mesociclo trabalha-se métodos FNP num menor número de músculos, seleccionados tendo em conta a especificidade dos movimentos técnicos da modalidade.

Quadro nº21 - Trabalho da Flexibilidade no PPE

Mesociclo	Método	Nºsessões Semanais	Séries	Repetições	Duração	Grupos musculares (7)
3	Passivo	7	1	1	20"	- Músc. flexores MS -Músc. adutores horizontalmente MS - Musc adutores MS - Músc extensores tronco/posterioresMI - Músc adutores MI - Músc posteriores MI - Músc abdutores MI
4	FNP	7	6 a 10	1	12"	- Músc. flexores MS -Músc. adutores horizontalmente MS - Musc adutores MS - Músc extensores tronco/posterioresMI - Músc adutores MI - Músc posteriores MI - Músc abdutores MI

#### Período Pré-competitivo

Neste período o trabalho de flexibilidade devera ser realizada tendo como objectivo manter as amplitudes articulares ou até aumentar, mas já dentro de uma perspectiva específica da modalidade, seleccionando apenas os grupos musculares com especial importância nas principais técnicas. Também aparece já um mesociclo em que é dada importância ao tranfer da flexibilidade para os gestos técnicos da modalidade.

Regra geral, é um período composto por 2 mesociclos. Existem três períodos pré-competitivos ao longo da época, sendo que o primeiro apresenta características diferentes os dois seguintes devido a encontrar-se no seguimento dos períodos preparatórios. Verifica-se um decréscimo do volume neste período.

Quadro nº22 - Trabalho da Flexibilidade no PPC

Mesociclo	Método	Nºsessões Semanais	Séries	Repetições	Duração	Grupos musculares (7)
1,3,7,10,14,19,22,23	Passivo	3 a 4	1	1	20"	- Músc. flexores MS -Músc. adutores horizontalmente MS

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musc adutores MS</li> <li>- Músc extensores tronco/posteriores MI</li> <li>- Músc adutores MI</li> <li>- Músc posteriores MI</li> <li>- Músc abdutores MI</li> </ul>
2,4,5,8,11,15,20	FNP	3 a 4	1	1	6"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Músc. flexores MS</li> <li>-Músc. adutores horizontalmente MS</li> <li>- Musc adutores MS</li> <li>- Músc extensores tronco/posteriores MI</li> <li>- Músc adutores MI</li> <li>- Músc posteriores MI</li> <li>- Músc abdutores MI</li> </ul>

#### Período competitivo

O principal objectivo neste período competitivo, para além de manter as amplitudes articulares previamente alcançadas, é conseguir fazer o tranfer entre o trabalho realizado anteriormente e as técnicas específicas da modalidade. Assim sendo, realiza através da flexibilidade dinâmica, exercícios bastante similares às próprias técnicas desportivas. Verifica-se um decréscimo do volume de trabalho e um aumento da intensidade.

Quadro nº23 - Trabalho da Flexibilidade no PC

Mesociclo	Método	Nºsessões Semanais	Séries	Repetições	Duração	Grupos musculares (7)
6,9,12,13,16,17,18,21	Dinâmico	3 a 4	3 a 6	6 a 10		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musc adutores MS</li> <li>-Músc. adutores horizontalmente MS</li> <li>- Músc extensores tronco/posteriores MI</li> <li>- Rotadores do tronco/ posteriores MI</li> <li>- Músc posteriores</li> </ul>

						MI - Músc abdutores MI - Músc adutores MI
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------

#### Período Transitório

Supostamente, este seria um período onde ocorre um decréscimo de forma desportiva. No entanto, por se tratar da flexibilidade, não há qualquer tipo de necessidade em perder forma desportiva, visto não existir supercompensação nesta capacidade.

Deste modo, o período transitório aparece com pouca importância para esta capacidade, estando previsto o mesmo método de treino e dinâmicas da carga dos períodos localizados anteriormente ou posteriormente, tendo em conta a relação com o calendário competitivo.

Apenas o último período aparece com um método de treino bem definido, aparecendo o método passivo apenas com o intuito de manter os níveis de flexibilidade alcançados ao longo da época e promover um ligeiro aumento.

Quadro nº24 - Trabalho da Flexibilidade no PT

Mesociclo	Método	Nºsessões Semanais	Séries	Repetições	Duração	Grupos musculares (7)
17º, 18º, 19º	Passivo	3	1	1	20"	- Músc. flexores MS -Músc. adutores horizontalmente MS - Músc adutores MS - Músc extensores tronco/posteriores MI - Músc adutores MI - Músc posteriores MI - Músc abdutores MI

Nota: Proposta de Planeamento das Unidades de Treino em anexo

### Acompanhamento e análise da condução de treino:

#### Instrução

Seguindo as linhas gerais da pedagogia, existe uma preocupação por parte dos treinadores do grupo surftechnique na gestão da quantidade de informação a fornecer



ao atleta de modo a garantir que este retenha o essencial. Também a linguagem é adaptada e adequada à idade do atleta, evitando assim perdas de informação.

Foi de grande utilidade para a minha formação como treinador, observar de perto o modo como os treinadores cumprem os princípios pedagógicos no contexto de um desporto tão complexo como o surf, devido ao grande número de variáveis a controlar, conseguindo sempre utilizar um discurso simples e com selecção na quantidade de informação apresentada ao atleta. Algumas técnicas que são valorizadas pelos treinadores na instrução de modo a evitar possíveis distrações tem a ver com o posicionamento dos atletas durante o processo. Os treinadores posicionam os atletas de modo a estes nunca estarem virados para o sol, evitando assim o contra-luz e consequente encadeamento, e também nunca os deixar posicionarem-se de frente para o mar para que não se distraiam com o desempenho de outros surfistas na água.

## **Organização e gestão da sessão**

Num desporto como o surf, em que existe total dependência das condições oferecidas pela natureza (ondulação, vento), os conteúdos programados a nível do planeamento devem ser o mais flexíveis possível de modo a garantir a rentabilização de cada sessão.

É também de grande importância para o treino de surf possuir um óptimo conhecimento do funcionamento das diversas praias relacionando-as com a variação das condicionantes como a ondulação e o vento.

Deste modo, o treinador conseguirá sempre encontrar solução quando as condições de mar não são as indicadas para desenvolver o trabalho planeado, procurando estas condições noutras praias. Devido ao facto do grupo treinar na linha do Estoril, é possível aproveitar a grande variedade de condições que as suas praias suportam para a prática de surf. Esta vantagem deve-se ao facto de possuir praias como o Guincho, que são viradas a oeste e que funcionam com ondulação pequena a mediana e praias entre a Marina de Cascais até Sto Amaro, viradas a sul, onde é suportada ondulação grande e o vento norte (predominante em Portugal) torna-se offshore. Também as praias da Costa da Caparica apresentam um papel fundamental, principalmente nos dias ventosos, devido ao facto de ser uma costa mais abrigada do vento norte.

## **Controlo da actividade**

Com o objectivo de facilitar o processo de controlo da actividade, os treinadores da surftechnique utilizam técnicas específicas que explicarei de seguida, resultando num trabalho mais eficiente, organizado e controlado.

De modo a facilitar a recolha de informação mais importante ao longo da unidade de treino, os treinadores utilizam fichas de registo onde anotam se o atleta cumpre ou não os objectivos propostos. Este registo cria condições para que o treinador selecione a informação pertinente a dar a cada atleta e a longo prazo pode permitir observar a evolução do atleta ou eventuais erros, comparando com registos anteriores ou até comparar com o planeamento que estava previamente planeado. No entanto, quando se tratam de unidades de treino filmadas não são utilizadas as tais fichas, pois dificultaria a filmagem de todos os atletas.

Para facilitar a distinção entre os vários atletas na água e os outros surfistas, estes utilizam licras de cores diferentes entre si.

Devido ao facto dos atletas que observei no estágio treinarem à já algum tempo no grupo, este já conhecem a sequência de exercícios a realizar quer na mobilização articular, quer no circuito de flexibilidade, facilitando o trabalho dos treinadores que deste modo concentram toda a sua atenção apenas em correcções dos exercícios a nível postural e de realização.

Relativamente ao controlo da motivação/desmotivação na actividade, os treinadores têm um papel fundamental. Por vezes, existem treinos em que os atletas parecem entrar num ciclo de desmotivação e o treinador apercebe-se da situação. Através de uma séria conversa relembrando os objectivos do treino e as reais capacidades do atleta, consegue-se elevar os seus níveis motivacionais recuperando sessões de treino que pareciam condenadas ao fracasso.

Outro aspecto relacionado com o controlo dos atletas é a disciplina que lhes é exigida e o respeito pelos treinadores e entre os próprios atletas. Esta postura, por vezes rígida, garante-lhes o controlo dos atletas e a atribuição de confiança e credibilidade da informação.

Existe algum rigor no cumprimento do tempo de cada objectivo e manutenção de ritmo entre o fim do objectivo e o feedback. Assim, é exigido ao atleta que entre e saia de água em corrida, de modo a maximizar o tempo de prática.

Também eu, como treinador estagiário, utilizei fichas de registo das sessões, de modo a obter um relatório de cada unidade de treino. Nessas fichas, registava e desenhava as condições de prática, os atletas presentes, o objectivo principal, os sub-objectivos, analisava a prestação técnica e táctica e retirava conclusões.

Através da análise da totalidade dos relatórios (Outubro a Junho), é possível retirar algumas conclusões, relativas aos dois atletas observados.

Quanto ao atleta João Berberan, o trabalho realizado ao longo do ano incidiu, a nível técnico, principalmente no aumento da velocidade de execução das manobras. Em alguns períodos mais breves, realizou o trabalho relativo a correcções na trajectória. A nível táctico, o grande objectivo foi o aumento do ritmo competitivo e de convicção durante a competição.

O atleta Mateus Rego teve também como principal objectivo a nível técnico a melhoria na velocidade de execução. Em períodos mais curtos, foi trabalhando especificamente a velocidade de execução do Top Turn e ligação Bottom Turn com Top Turn.

A nível táctico também foi trabalhando principalmente o aumento do ritmo competitivo.

## **Feedback**

Tal como para a instrução, um dos principais aspectos a ter em atenção no feedback será a quantidade de informação a atribuir e a sua forma. Deverá conter informação limitada, seleccionando a mais importante, não devendo conter mais que três

correções de cada vez. Também a forma de comunicar com os atletas deverá ser adaptada e eficiente.

Com a observação das sessões de treino, foi-me possibilitado ver como os treinadores põe em prática estes princípios, o que me foi bastante útil e interessante.

Também na atribuição de feedback se deverá ter em atenção o posicionamento dos atletas, sempre de costas para o sol e para as ondas, evitando distrações com desempenho de surfistas na água.

A modalidade de surf tem características de feedback muito específicas devido à distância que o treinador se encontra dos atletas. Deste modo, para contornar esta situação, o atleta está dentro de água durante em curto período de tempo (10 a 30 minutos consoante os objectivos) e findado esse período sai de água para receber feedback. Este, é normalmente auditivo e por vezes também visual (através de exemplificação do gesto que se pretende exemplificar). No caso do treinador pretender intervir com o atleta na água, apenas pode recorrer ao feedback visual, sendo que terá de ser um tipo de feedback simples.

Em treinos filmados, por vezes é muito útil mostrar ao atleta um erro que acabou de fazer ou um aspecto que foi corrigido. Por exemplo, o atleta realiza uma viragem na base demasiado perto da parede e não tem essa percepção. Este tipo de viragem dificulta muito a realização da seguinte manobra. Assim, o atleta tem a oportunidade de ver em slow-motion a técnica que acabou de executar reajustando a percepção que tinha da viragem através da informação retirada nas filmagem. Em simultâneo ouve o feedback do treinador, tornando o feedback mais consistente.

## **Área 2 - Investigação e inovação pedagógica**

### **Introdução**

O presente trabalho insere-se no âmbito da Área 2 - Investigação e Inovação Pedagógica, do estágio pedagógico inserido no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana.

Tem como objectivo após a exposição teórica da caracterização das ondas, e suas componentes e condicionantes, concluir quais as que mais influenciam uma onda de qualidade na opinião da população de surfistas esperanças portuguesas.

A população estudada foi também dividida nas várias categorias que a compõem, a categoria sub-12; categoria sub-14, categoria sub.16 e categoria sub-18, de modo a retirar conclusões dentro das várias categorias.

Este trabalho tem como objectivo final o melhor entendimento das condições que os jovens atletas/surfistas preferem, tendo em conta as diferentes idades e sua influência nos gostos, de modo a haver um melhor entendimento do atleta e uma intervenção mais consciente no processo de treino.

### **Caracterização das ondas**

Segundo Moreira (2007) formação das ondas presentes nas praias é justificada pelos ventos que surgem nos oceanos. Trata-se de um mecanismo de transferência de

energia que está fortemente relacionado com a força do vento, a distância que este percorre e durante quanto tempo sopra .

Existem dois tipos diferentes de formação de ondulação, a provocada pela tempestade no oceano/mar alto e a provocada pelos ventos locais mais perto da costa. Este último tipo de ondulação apresenta um período mais reduzido, uma menor duração e uma distância de algumas horas, no máximo um dia. Estas têm menos energia que as ondulações criadas nos oceanos e necessitam de vento contra (off-shore) para que as ondas tenham qualidade para o surf.

Após a formação da ondulação pelo vento, a onda propaga-se de modo independente, viajando graças à transmissão de energia entre as partículas de água num movimento elíptico e vertical.

Segundo Butt & Russel, (2002) a propagação da ondulação apresenta três características importantes:

- Dispersão circunferencial, que é a expansão das ondas numa área progressivamente mais ampla, observando-se um aumento do perímetro, directamente proporcional à distancia da origem da ondulação
- Dispersão radial, que é a separação entre as ondas, numa direcção radial. Esta distancia pode variar entre 6 e 18 segundos (56 a 505m) , sendo as mais compridas também mais rápidas.
- Agrupamento de ondas, fenómeno que permite a formação de conjuntos de ondas ("sets"). São estes conjuntos de ondas que permitem manter a energia para que cheguem à costa.

Segundo Moreira (2007) com a chegada da ondulação perto da costa, temos uma diminuição da velocidade das ondas, e devido à diminuição da profundidade, verifica-se o efeito batimetria. A água em contacto com o fundo perde mais velocidade do que o topo da onda, logo a partir de certo momento, a crista ultrapassa a base, dando origem à rebentação.

O Surf é praticado na onda a rebentar, de preferência na zona entre a espuma e a parede da onda, denominada de bolsa. Existem assim dois sentidos da rebentação, tendo como referencia o surfista e o seu deslocamento em direcção à praia: a direita, quando a onda rebenta da esquerda para a direita; a esquerda, quando a onda rebenta da direita para a esquerda.



Ilustração 1 – Estrutura da onda vista de frente (face da onda)

(Adaptado de Moreira, 2007) (Legenda: 1- Espuma; 2- Lábio; 3- Bolsa; 4- Crista; 5- Base; 6- Parede; 7- Ombro; 8- Sentido da rebentação; 9- Zona de impacto)

#### Componentes da onda

Para o surf temos como componentes da onda: a altura, o ângulo de deslocamento da rebentação, a intensidade da rebentação e o comprimento da secção, definindo estes parâmetros a dificuldade da onda.

#### Altura da onda

Corresponde à medida entre a base e a crista, sendo esta a forma científica de quantificar este parâmetro. No entanto, no seio dos surfistas, existem outras formas de cálculo assumindo valores díspares e muitas vezes exagerados.

#### Ângulo de deslocamento da rebentação

Designado por  $\alpha$ , é definido pela parede da onda, por rebentar, e pela linha que liga as duas extremidades da onda rebentada (espuma), em dois momentos diferentes, sendo este o percurso da rebentação. Pode então ser associada à velocidade de deslocamento, constituída pelos vectores de velocidade da onda (em direcção à praia) e a velocidade de rebentação, estando por isso associado À velocidade que o surfista necessita, para se manter junto da bolsa, deslizando ao longo do percurso de rebentação. Quando o ângulo de deslocamento é de  $0^\circ$ , estamos perante uma onda mergulhante, não sendo possível fazer surf, verificando-se um possível aumento até ao limite de  $90^\circ$ , onde a onda fica lenta e sem deslocamento lateral.

#### Intensidade da rebentação

Podem ser classificadas de progressivas, mergulhantes e espreiadas. As primeiras são indicadas para a prática do surf, podendo ser vertentes ou cavadas (Butt Russel, 2002 & Moreira, 2007). As ondas com rebentação progressiva, são aquelas que começam a rebentar num ponto, denominado pico, continuando depois pela sua largura, para a direita ou para a esquerda. Quando a onda rebenta de uma forma mais

suave, com a crista a descer pela parede da onda, é denominada como vertente, sendo na gíria uma onda deitada, mole e fraca. Quando se verifica uma rápida libertação de energia, com uma forte inclinação da parede e com a crista da onda a ser projectada para a frente, caindo junto da base e formando uma cavidade, denominada tubo, temos uma onda cavada, sendo na gíria uma onda vertical e tubular. A onda mergulhante rebenta na totalidade, desmoronando-se em toda, ou quase toda, a sua largura, sendo na gíria uma onda fechada ou que fecha quase toda. A onda espraída movimenta-se com velocidade e com grande potência, estendendo-se pela praia em vez de rebentar.

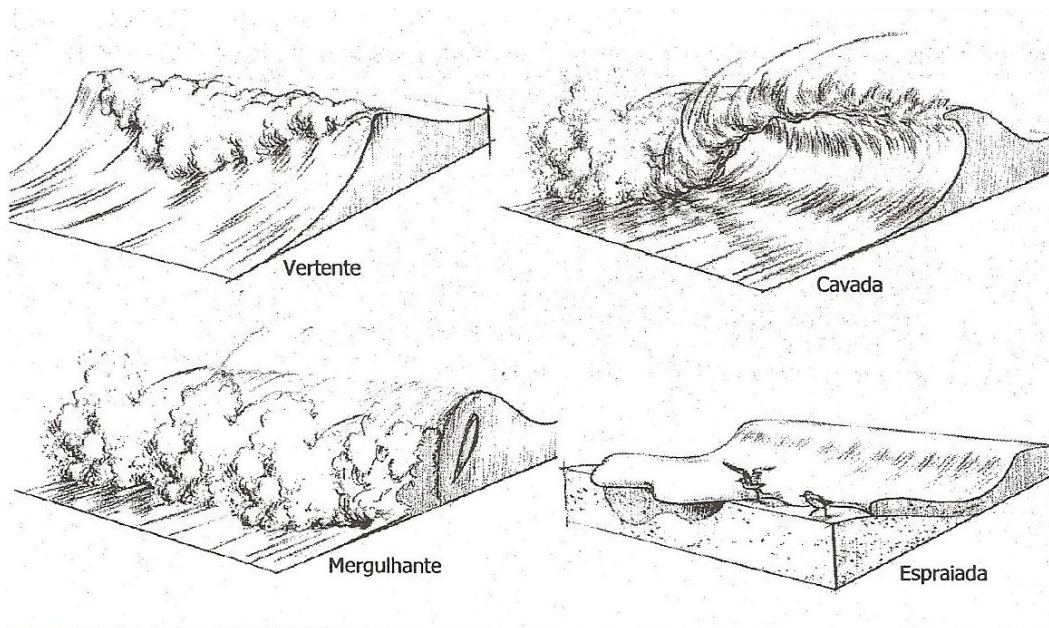


Ilustração 2 – Imagem dos tipos de rebentação (in Moreira, 2007)

## Comprimento da secção

É caracterizada pelo seu comprimento, já que o surfista na sua prestação, não terá tempo para a passar se esta for muito longa ou muito rápida.

## Condicionantes

Existem outros factores que influenciam o tipo de onda e a qualidade da rebentação. Trata-se das condicionantes da rebentação da onda que são consideradas as seguintes: direcção da ondulação, estrutura da costa, as correntes, as marés e os ventos térmicos.

### Direcção da ondulação

A direcção da ondulação pode ser variada, em função da origem, chegando junto da costa com ângulos que serão favoráveis a uma rebentação de qualidade, ou pelo contrário, não permitindo fazer surf e até por vezes provocando alterações na estrutura da costa, como acontece em praias com areia. Assim podemos considerar que existe uma direcção de ondulação ideal, que permite a criação de boas ondas para cada local. Quando esse alinhamento não é garantido, as ondas rebentam muito depressa, ou muito devagar, não fornecendo assim ondas de qualidade para o surf.

A direcção da ondulação ao ser relacionada com a estrutura da costa, sofre um processo de refacção, que é uma quebra na linha da ondulação, devido às diferenças de profundidade, que provoca diferentes velocidades, nas várias partes em que fica dividida, alterando a orientação da onda, e provocando também um decréscimo na altura. Condicionada pela forma da costa e pela batimetria, é dependente do período e verifica-se que quanto maior for o comprimento da onda, maior será o ângulo de refacção (Butt Russel, 2002) A refacção também provoca um decréscimo na altura da onda.

### Estrutura da Costa

Segundo Moreira (2007), estando a maioria dos autores de acordo que os locais onde rebentam ondas, boas para o surf, podem ser classificados em função do tipo de fundos, existem outros que consideram a forma da costa.

Assim sendo considera-se como condicionante a estrutura da costa, onde incluímos o tipo de fundo, a forma da costa, a forma do fundo e o declive do fundo.

Quanto ao tipo de fundo podemos considerar o coral ou rocha e a areia. As ondas nos locais de coral ou rocha submersos, surgem quando no fundo do mar existe uma alteração repentina da profundidade, sendo por isso ondas com muita força, mas com um pequeno percurso de rebentação. Segundo Butt & Russel (2002) as ondas têm este comportamento devido à refacção côncava, concentrando a energia no local onde se encontra o coral ou a rocha, tornando a onda mais potente, para continuar mais suavemente, nas zonas de maior profundidade.

A rebentação nas praias de areia depende das alterações constantes do fundo, em função da acumulação da areia, que é dependente das tempestades, já que estas provocam movimentações nos sedimentos. Podemos então, de acordo com vários autores duas ter situações: praias de declive reduzido, com a possibilidade da barreira de areia ser paralela à ondulação, que provocam as ondas mergulhantes e praias com

vários bancos de areia, separados por canais com mais profundidade, rebentando a onda em vários pontos em simultâneo, devido à refração concava nas zonas de menor profundidade, provocando o aparecimento de muitas secções, o que permite fazer direitas e esquerdas, bem como uma distribuição mais equilibrada dos praticantes ao longo da praia (Figura 17). Neste caso, as ondas são melhores quando a ondulação é pequena ou média.

Como já referimos a forma da costa compõe a estrutura da costa, e inclui o promontório (“point break”), a foz do rio e o quebra-mar.

Relativamente ao promontório, verifica-se que a ondulação choca com uma extensão de terra, que penetra no mar, podendo ser um cabo ou promontório, surgindo uma rebentação muito regular, logo mais previsível, e com um deslocamento bastante longo, sendo por isso as ondas mais longas para o surf, enquanto estas rebentam ao longo da costa, até terminarem numa. Este comportamento é associado à forte refração convexa, que provoca uma dissipação da energia por uma grande área, como referem Butt & Russel (2002), nestes locais, as ondas boas para o surf não costumam ser muito grandes.

De acordo com Moreira (2007), a foz do rio, permite a acumulação de bancos de areia que favoreçam a rebentação das ondas, nestes locais, à frente ou lateralmente à boca do rio, podendo, no entanto, ser perigoso devido às correntes para o mar.

Ainda segundo os autores acima citados, o quebra-mar é um pontão ou molhe construídos para proteger a praia mais próxima, procurando estabilizar as movimentações da areia, mas também podem ser parte da estrutura dos portos ou dos cais de embarque.

A influencia dos pontões e dos molhes pode ser positiva na formação das ondas, mas em alguns casos destruiu o aparecimento de ondas de qualidade, que estará relacionado com o maior comprimento do quebra-mar.

A forma do fundo é também uma condicionante, como comprova o estudo de Mead & Black (2001), sobre a batimetria de locais de surf de qualidade superior, reconhecidos a nível mundial, onde classificaram os fundos observados, em função das suas componentes: rampa, plataforma, focus, cunha parapeito, relevo e cume (fig 20). Estas componentes têm funções, se considerarmos o efeito que têm nas ondas e como as condicionam. Assim sendo consideram os autores referidos que:

- A rampa é um plano inclinado que, através da refração, direcciona a ondulação para a direcção ortogonal favorável, localizada em profundidades elevadas, onde normalmente as ondas não rebentam;
- A plataforma é um plano horizontal que permite a translação das ondas sem refração, e que permitem uma rebentação de qualidade para uma direcção ortogonal favorável;
- O foco é uma saliência que orienta a onda para o centro, provocando uma elevação da onda, dando origem a um pico de rebentação, ou uma secção, mas com uma parede menos inclinada, facilitando o momento do “take off”;
- A cunha é um plano inclinado e um dos mais comuns componentes, responsáveis pela rebentação, afastando-a da direcção ortogonal favorável, através da refração, que será maior em função da altura da onda;
- O parapeito é uma saliência afilada, provocando uma descontinuidade no fundo, o que provoca uma rápida rebentação da onda, diminuindo o tempo de refração;



- O relevo é uma saliência, numa cunha ou num parapeito, tendo uma forma semelhante ao foco, não provoca a mesma convergência, devido ao seu alinhamento, verificando-se então uma secção tubular cilíndrica e um rápido deslocamento da rebentação;
- O cume é uma zona isolada com menor profundidade, que provoca, no local, um atraso na onda, podendo influenciar a zona do “take off”, da mesma forma que o foco, criando ainda secções na onda, que por vezes são mergulhantes, o que implica contornar esta zona ou a realização de “floaters”, por cima desta, de acordo com o nível do praticante.

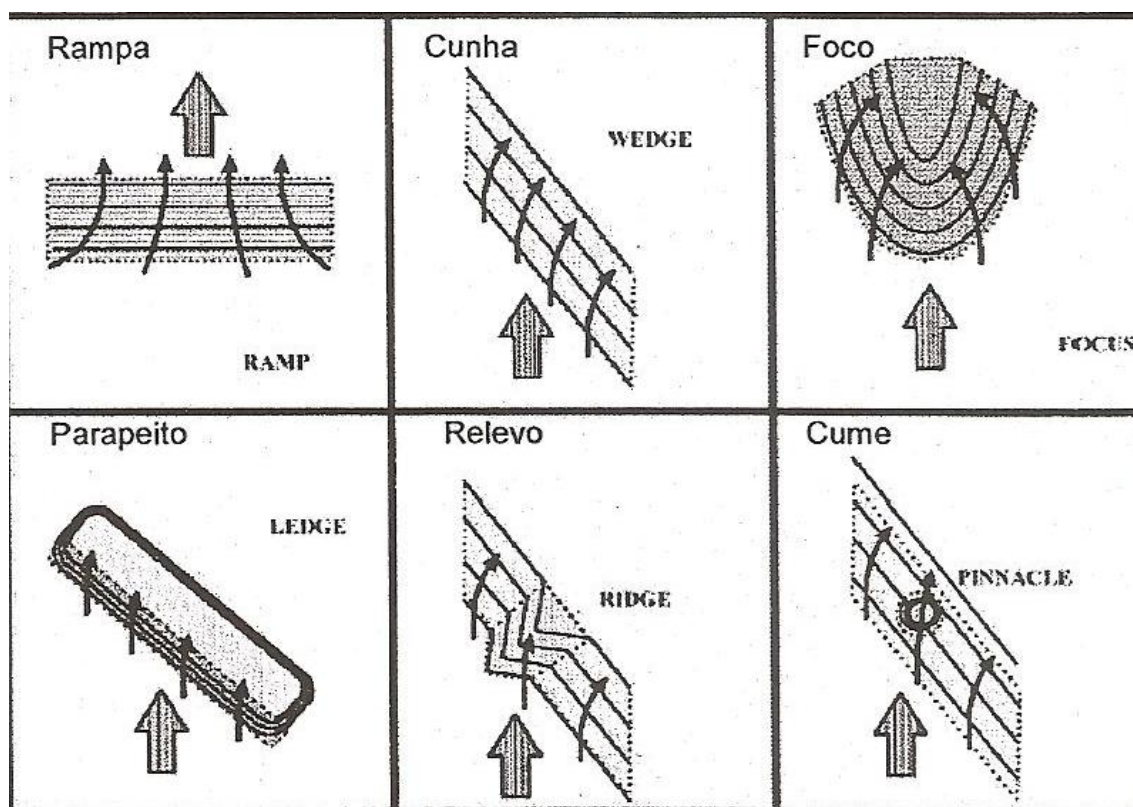


Ilustração 3 - Componentes do fundo (Mead & Black in Moreira, 2007)

No entanto, os mesmos autores, mas noutro estudo concluem que, na prática, os fundos são mais complexos, existindo uma configuração variada das componentes, sendo as combinações mais usuais:

- Rampa/cunha, é a mais comum, sendo a mais comum a rampa responsável pelo alinhamento da ondulação e a cunha pela rebentação;
- Rampa/plataforma/cunha, é idêntica à combinação anterior, acrescentando-se a plataforma, que permite manter o alinhamento criado pela rampa, porque elimina a refração, mantendo-se assim o ângulo da rebentação mais estável, com diferentes alturas da ondulação;
- Rampa/foco/cunha, é outra alteração da combinação mais comum, observando-se um aumento da altura da onda, devido ao foco, bem como a uma inclinação menor que facilita o “take-off”, podendo depois surgir uma secção rápida e tubular, devido À cunha;
- Rampa/parapeito/plataforma, é a menos comum e necessita de condições muito específicas de maré, para que a onda rebente com condições para o surf, isto porque, quando a diferença entre o topo do parapeito e o nível da água é pequena, as ondas são mergulhantes.

Associada com o fundo do mar, existe outra condicionante, que é o declive do fundo, e tem uma relação directa com a intensidade de rebentação, ou seja, com um declive suave teremos ondas vertentes e com uma alteração abrupta na profundidade do mar surgem ondas cavadas, ou mergulhantes, se a ondulação for paralela ao declive. As ondas espiadas, não chegam a rebentar, porque não perdem velocidade e não ganham altura, devido à grande profundidade da água. Segundo Mead & Black, (2001) o declive pode ter diferentes formas, classificadas em quatro categorias:

- Linear, onde o declive é constante;
- Convexo, onde o declive é uma curva, aproximando-se da superfície;
- Concavo, onde o declive é uma curva, aumentando a profundidade;
- Redondo, onde o declive se aproxima de um círculo.

De acordo com esta classificação, para um fundo linear, a intensidade de rebentação diminui com a altura da onda, no entanto os fundos com curvatura convexa permitem um aumento da onda com redução da intensidade.

### Correntes

Segundo Moreira (2007), as correntes condicionam a prática do surf quanto à deslocação dos surfistas relativamente ao pico, normalmente facilitando a aproximação ao local, onde se pretende apanhar as ondas em rebentação, mas também dificultando a permanência, na zona ideal para arrancar na onda.

Esta influência surge porque existem três tipos de correntes, tendo em atenção a sua direcção: as correntes para a praia, as correntes ao longo da praia e as correntes para o mar.

As correntes ao longo da praia, acontecem devido ao ângulo de deslocamento da rebentação, originado pela refacção. De acordo com o último autor, a velocidade da corrente depende do tamanho das ondas, com valores mais elevados para ondas maiores, mas também do ângulo de deslocamento da rebentação, com valores mais elevados perto dos 45°, sendo os valores mais pequenos, para ângulos inferiores ou superiores.

As correntes para o mar, surgem devido a correntes ao longo da praia que mudam de direcção, orientando-se para os canais existentes, no meio dos bancos de areia, dirigindo-se para o mar e passando a rebentação. Estas aparecem em grupos, com um máximo de distância de 500 metros, surgindo isoladas apenas junto das estruturas construídas pelo homem (pontões, cais, portos). Estas correntes favorecem os surfistas, na medida em que facilitam a remada até chegar à zona do início da rebentação, mas se forem muito fortes, já tem uma influência negativa, porque implicam que estes estejam constantemente a remar, para conseguirem manter a posição junto dessa zona, caso contrário vão em direcção ao alto mar.

Estas tem influência na rebentação, já que, nos canais, a água é mais profunda, logo é menos provável que as ondas rebentem nessas zonas. Embora segundo Philips e tal. (2003) as correntes também podem tornar a onda mais tubular, devido à deslocação da massa de água da face da onda. Para este autor, À medida que a altura das ondas aumenta, a intensidade das correntes também aumenta, considerando um limite, para o ser humano, quando se alcançam ondas de 4 a 5 metros, momento a partir do qual é necessário o apoio através de motas de água, para se conseguirem deslocar e apanhar as ondas gigantes.

## Marés

Sendo as marés consideradas condicionantes da onda, é fundamental conhecermos alguns aspectos com elas relacionados, nomeadamente a sua dependência da posição relativa entre a terra, a lua e o sol. Isto porque os oceanos estão sobre a influência da força gravítica da lua e do sol, numa relação de 2 para 1, e da força centrífuga da terra Moreira (2007).

O tipo de marés está associado aos ciclos da lua, verificando-se que em lua cheia ou lua nova, os três astros estão praticamente alinhados provocando as marés vivas, de maior amplitude, enquanto em quarto minguante e quarto crescente, os efeitos do sol e da lua anulam-se parcialmente, provocando as marés mortas, de menor amplitude

O ciclo de marés, depende da relação entre a terra e a lua, é constituído por duas fases, onde a maré desce e depois sobe, com um intervalo de 12 horas e 25 minutos para o completar, desde a preia-mar passando pela baixa-mar até alcançar novamente a preia-mar, verificando-se assim um atraso diário de 50. Assim, temos uma preia-mar devido à força centrífuga da terra, onde a maré sobe nas zonas mais afastadas da lua, e outra que está associada à força gravítica da Lua, que influencia as zonas mais próximas, e que, devido ao facto do satélite terrestre não estar no plano do equador, proporciona duas preia-mar com amplitudes diferentes.

Segundo Butt & Russel (2002) todos os locais para a prática do surf são afectados pelas marés, dependendo a qualidade das ondas do nível da maré que será específico para cada caso. Para os locais onde as ondas resultam melhor na preia-mar ou na baixa-mar as condições podem melhorar nas marés vivas.

As ondas na preia-mar ficam mais lentas, com uma inclinação menor, enquanto na baixa mar estas são mais rápidas e tubulares.

Relacionado com a quantidade de água, sobre o fundo do mar, e a respectiva batimetria, existem alguns locais onde se consegue uma margem de duas a três horas para a prática de surf, associada à meia-maré, quando enche ou quando está a vazar, podendo melhorar as condições, neste caso, durante as marés mortas.

## Ventos Térmicos

Como última condicionante temos os ventos locais, que através da sua força e direcção afectam a intensidade de rebentação.

Quando não há vento e as ondas têm uma formação perfeita as condições são consideradas como “glassy”. O vento “onshore” quando o vento sopra do mar em direcção à costa e o vento “offshore”, na situação oposta, quando se dirige em direcção ao mar, soprando da terra, sendo os ventos laterais denominados “sideshore” Moreira (2007).

De acordo com Butt & Russel (2002), os ventos locais são, na sua maioria, ventos térmicos, razão pela qual aparecem e desaparecem com alguma facilidade, sendo por isso importante reconhecer a situação, já que as previsíveis alterações podem fazer antever boas condições para o surf, ou a compreensão da razão, pela qual momentaneamente, surgem alterações na qualidade das ondas.

Considerando que a temperatura da terra e do mar é semelhante, no início da manhã, é normal que não exista vento, estando as condições “glassy”. Ao longo da manhã, o sol vão aquecendo a terra, que atinge temperaturas superiores à do mar, verificando-se então um deslocamento do ar fresco em direcção à terra, que atinge temperaturas superiores à do mar, verificando-se então um deslocamento do ar fresco em direcção

à terra, ou seja, ventos “onshore”. Depois do meio-dia, pode-se observar uma viragem do vento de oeste para noroeste, devido à força de Coriolis, não sendo esta uma questão térmica, mas sim resultado da rotação da Terra. Após o pôr-do-sol, temos o arrefecimento da terra, o que provoca os ventos “offshore”, já que a deslocação é em direcção ao mar. Como as temperaturas mínimas da terra são superiores às do mar, é normal que os ventos “offshore” sejam mais suaves que os “onshore”.

O vento “onshore” perturba bastante as ondas, provocando uma rebentação prematura e mais no “outside”, bem como, diminuindo a intensidade de rebentação, sendo o vento “offshore” mais favorável para o surf, desde que seja suave, porque aumenta a intensidade de rebentação e facilita a verticalidade da parede, essencialmente nas ondas cavadas.

## **Metodologia**

Este trabalho foi realizado com o intuito de conhecer de acordo com a opinião dos surfistas nacionais esperanças, quais as componentes e condicionantes necessárias para a formação de uma onda de qualidade na população de surfistas esperanças (Idade  $\leq 18$ anos) portugueses.

Para chegar a tais dados, realizei apenas uma pergunta a cada atleta esperança, que foi: " Na tua opinião quais as características de uma onda de qualidade?".

Os sujeitos inquiridos neste estudo foram 32 na sua totalidade, sendo 3 atletas do escalão sub-12, 6 atletas do escalão sub-14, 16 atletas do escalão sub-16 e 8 atletas do escalão sub-18. A amostra é composta por 29 atletas do sexo masculino e 4 atletas do sexo feminino. O total de atletas presentes neste circuito varia, sendo no máximo de 135 atletas (recorde de inscrições batido na 1ª etapa do CNSE na Costa da Caparica a 05,06 e 07 de Março de 2011). Os atletas responderam à pergunta no decorrer dessa mesma etapa.

## **Resultados**

### **Sub-12**

Esta categoria é representada neste estudo com  $n=3$ , devido ao menor número de inscritos.

Grande parte dos atletas entrevistados nesta categoria, cerca de 2/3, referiram a intensidade de rebentação progressiva do tipo cavadas/tubular como característica essencial numa onda de qualidade.

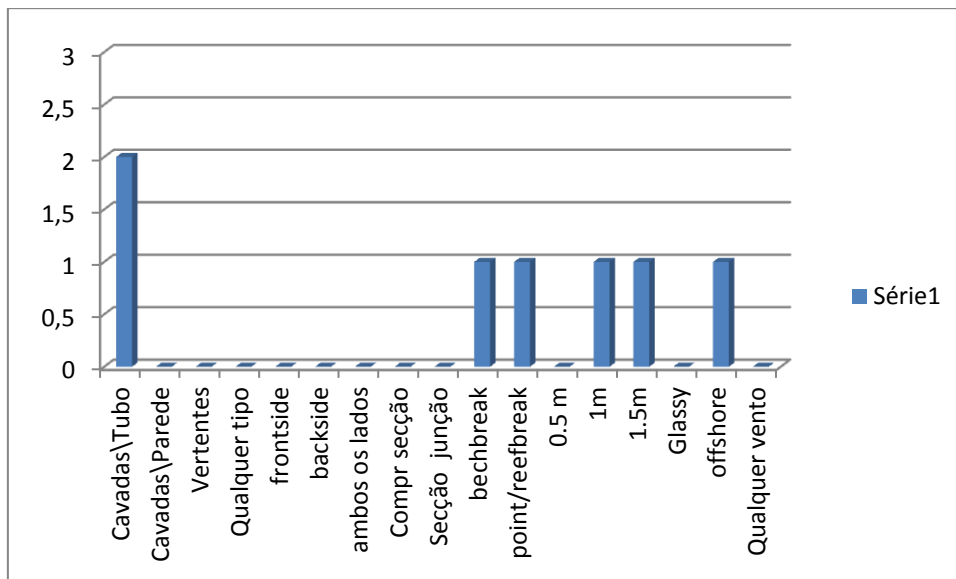
Quanto ao tipo de fundo, 1/3 dos atletas referiram o fundo de areia e outro 1/3 o fundo de pedra/coral.

Em relação ao tamanho da onda, 1/3 prefere 1m e outro 1/3 prefere 1,5m, sobrando outro 1/3 que não se referiu ao tamanho da onda como característica de qualidade.

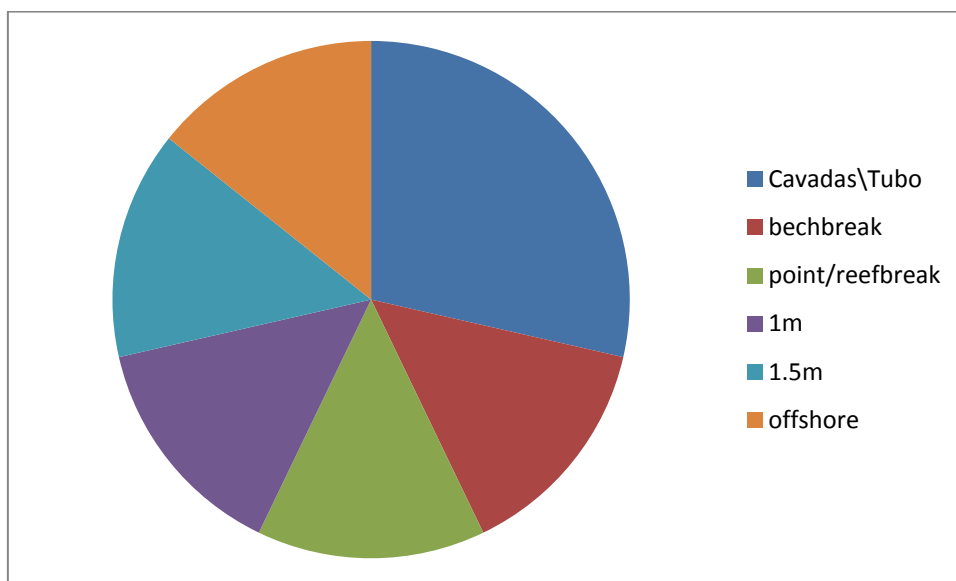
Apenas 1/3 dos atletas se referiu ao tipo de vento, preferindo o vento offshore.

Apenas 1/3 dos atletas se referiram ao tipo de vento, preferindo o vento offshore.

Nenhum atleta se referiu à lateralidade da onda e ao comprimento da secção, talvez devido ao baixo valor de n nesta categoria.



**Gráfico 1- Resultados na categoria sub-12 com n=3**



**Gráfico 2 - Resultados na categoria sub-12 com n=3**

#### Sub-14

Esta categoria é representada no estudo com n=6.

Também nesta categoria a intensidade de rebentação é referida por grande parte dos atletas, sendo que 1/3 prefere uma intensidade de rebentação cavada/tubular e metade apontou a intensidade de rebentação cavada/parede.

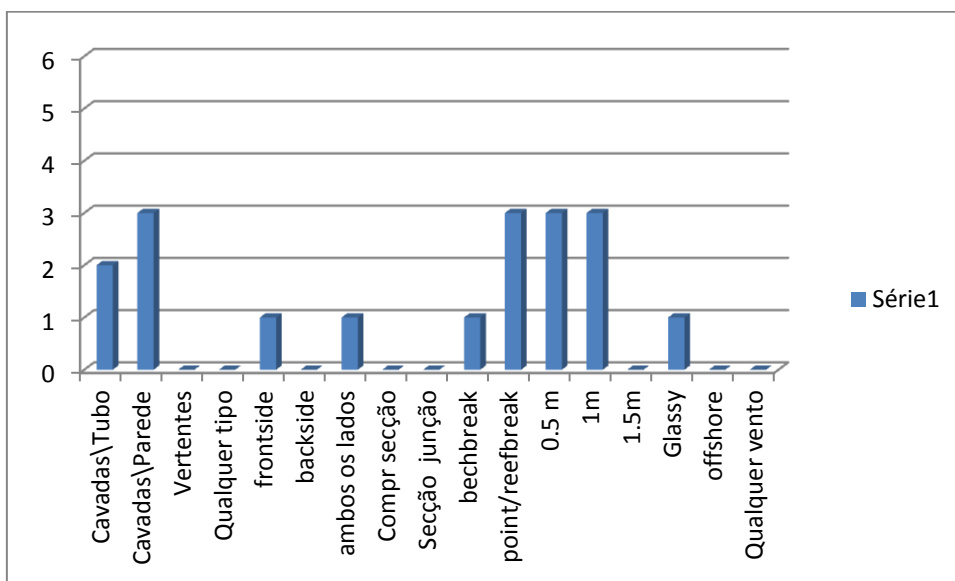
Relativamente à lateralidade, apenas 1/6 da população se referiu à preferência de surfar de frontside na onda (de frente para a onda) e outro 1/6 considerou importante ondas para ambos os lados.

Quanto ao tipo de fundo, 1/6 referiu-se à preferência de fundo de areia (beachbreak) com um valor mais significativo, 1/2 prefere fundo de pedra ou coral.

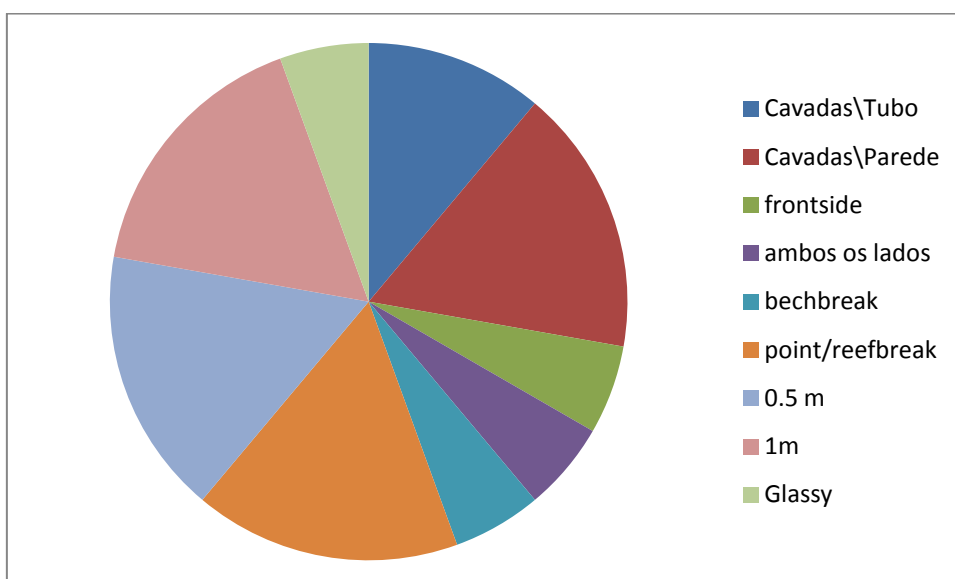
Em relação ao tamanho da onda, metade gosta de 0.5 m e outra metade prefere 1m, não havendo referencias a tamanhos maiores.

Apenas 1/6 se referiu ao tipo de vento, preferindo o glassy, ou seja, a ausência de vento.

Não houve nesta categoria, nenhuma referencia ao comprimento da secção ou à secção final com junção.



**Gráfico 3 - Resultados na categoria sub-14 com n=6**



**Gráfico 4 - Resultados na categoria sub-14 com n=6**

## Sub-16

Esta categoria é representada por um  $n=16$ , o que é proporcional ao grande número de inscritos nesta categoria.

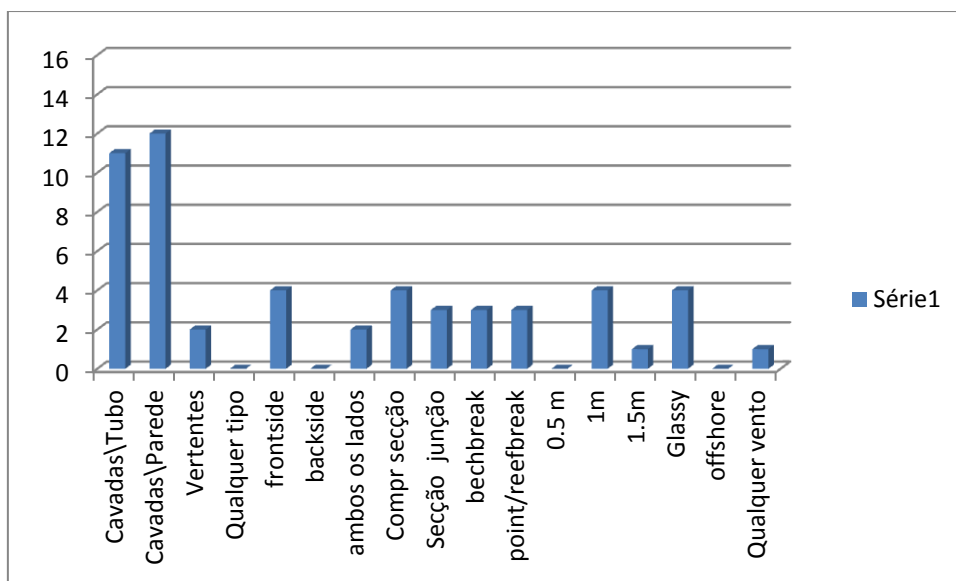
Mais uma vez, a intensidade de rebentação representa uma característica de grande importância na opinião deste escalão. Assim, mais de metade se refere à característica cavada/tubular como importante na qualidade da onda. Um valor muito menor se refere ao tipo de onda vertente para a onda de qualidade (12,5%).

Em relação à lateralidade da onda, 1/4 da população sub-16 se refere à importância de surfar a onda de frontside e 1/8 refere ser tão importante surfar de frontside como de backside.

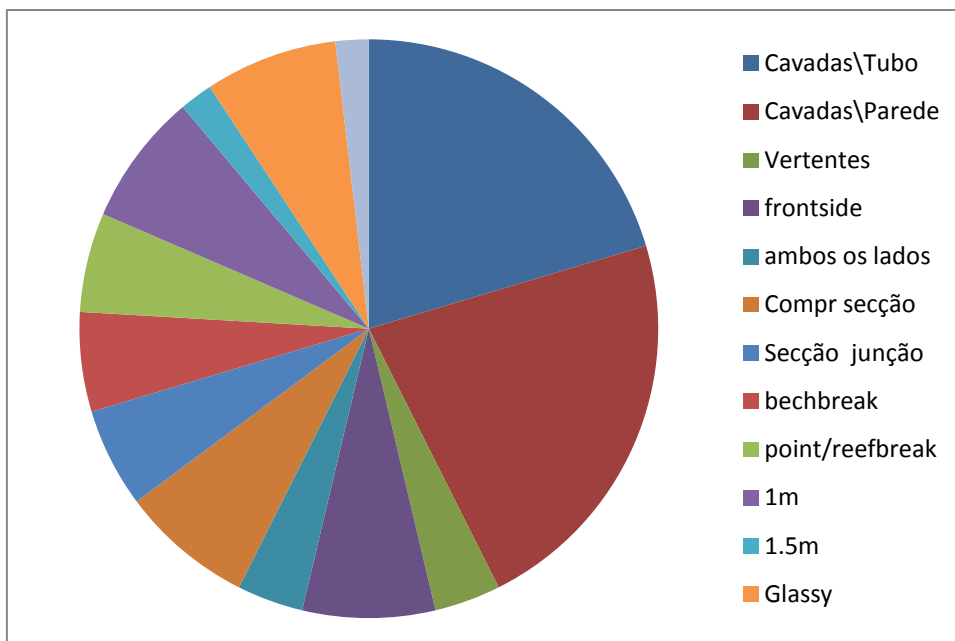
Cerca de 1/4 da categoria refere-se ao comprimento da secção e também à secção final com junção.

Quanto ao tipo de fundo, menos de 1/4 referiu a preferência do fundo de areia e um igual número prefere o fundo de pedra ou coral.

Para o tamanho da onda temos 1/4 da população a referir 1m como tamanho ideal e 1/16 (valor pouco significativo) a preferir 1,5 m.



**Gráfico 5 - Resultados na categoria sub-16 com  $n=16$**



**Gráfico 6 - Resultados na categoria sub-16 com n=16**

Para 1/4 da população sub-16, as condições de vento ideais são o glassy, sendo que um pequeno número de atletas refere gosta de qualquer tipo de vento (1/16).

Sub-18

Esta categoria é representada por n=8.

Também a população sub-18 se referiu significativamente À intensidade de rebentação da onda. Metade dos atletas sub-18 preferem ondas com intensidade de rebentação cavadas/tubulares e mais de metade (75%) referiu-se a ondas cavadas/parede.

Quanto à lateralidade, mais de 1/3 prefere surfar a onda de frontside, e um valor igual considera importante para ambos os lados.

Cerca de 1/4 refere o comprimento da onda (secção) como característica de qualidade.

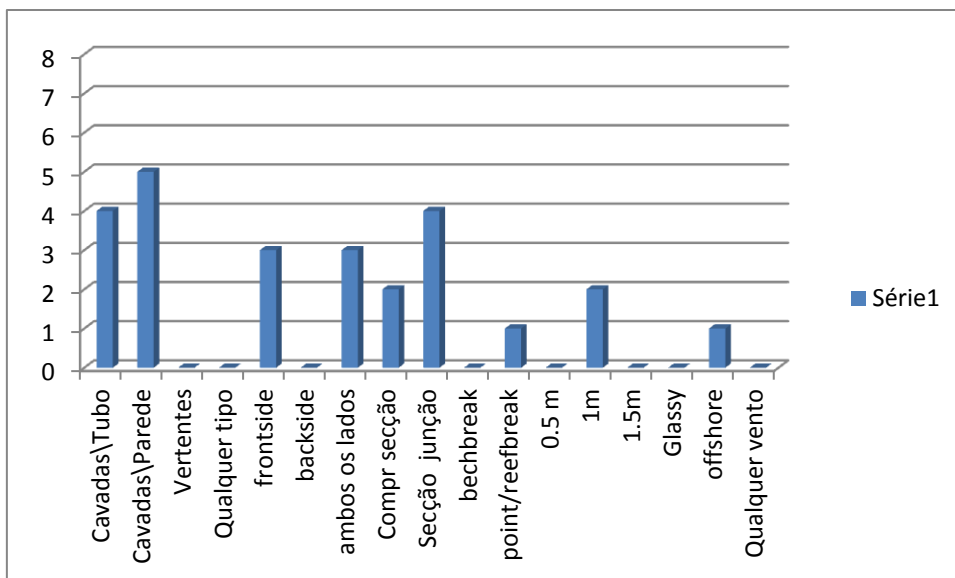
Com um valor ainda mais significativo temos a secção com junção final com junção, tendo sido referida por 1/2 da categoria.

Quanto ao tipo de fundo, não foi muito referido, sendo que apenas 1/8 prefere fundo de pedra ou coral.

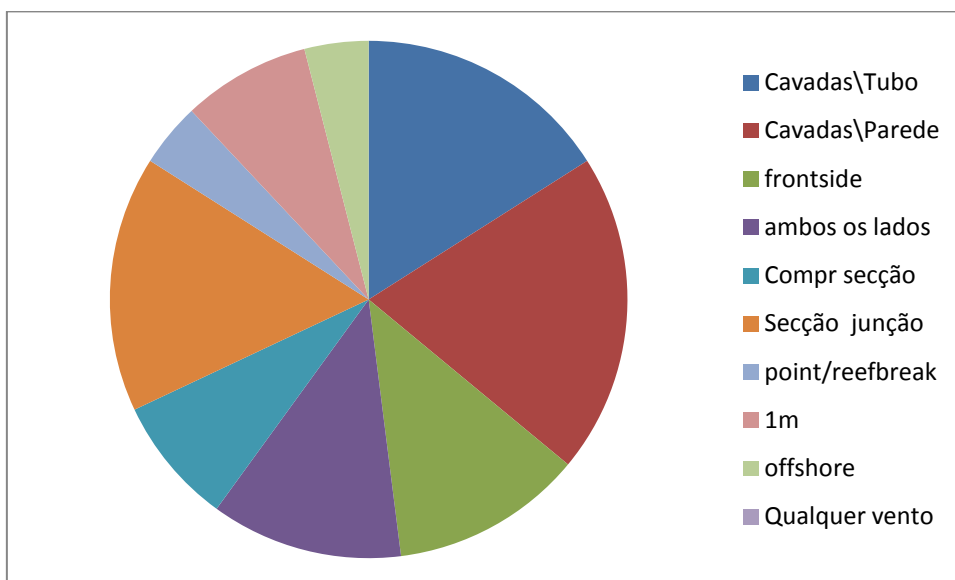
1/4 da população prefere como tamanho 1m, sendo que os restantes não se referiram a este aspecto.

Também o tipo de vento foi pouco referido, tendo apenas 1/8 referido a preferência do offshore.





**Gráfico 7 - Resultados na categoria sub-18 com n=8**



**Gráfico 8- - Resultados na categoria sub-18 com n=8**

População Esperanças (sub-12, sub-14, sub-16 e sub-18)

Tal como nas diversas categorias esperanças, também o resultado geral a nível da intensidade de rebentação apresenta um valor importante, sendo o tipo cavado/tubo referido por cerca de 1/4 da população esperanças entrevistada e o tipo cavado/parede referido por quase 1/2.

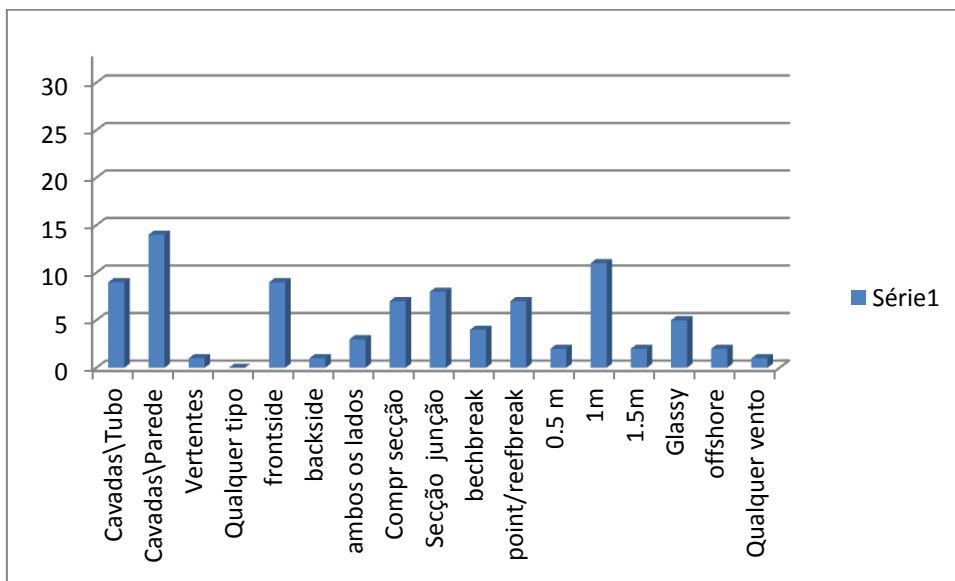
Quanto à lateralidade, de um modo geral tendeu para o frontside, sendo referida por quase 1/3 da população esperanças. Já as características de backside ou ambos os lados foram referidas por poucos atletas.

Com valores significativos temos o comprimento da secção e a secção com junção no fim, tendo sido estas as características referidas por cerca de 1/4 da população.

O tipo de fundo mais referido como ideal para a formação de onda de qualidade é o fundo de pedra ou coral, tendo sido referido por quase 1/4 dos atletas. Já o fundo de areia apenas fora referido por 1/8 da população.

O tamanho da onda preferido pelos atletas esperanças é de 1m, tendo sido referido por 1/3 da pop esperança. Para o tamanho 0.5m e 1.5m temos valores baixos e semelhantes (cerca de 5%).

Para o tipo de vento, temos maior referencia ao glassy, seguido de offshore e a característica menos referida é "qualquer tipo de vento". No entanto, as características relacionadas com o vento tem valores menores de referenciação.



**Gráfico 9 - - Resultados da população esperanças total, com n=33**

## Conclusão

Após análise dos resultados, a principal conclusão que posso retirar é que todos os escalões esperanças atribuem grande importância à intensidade de rebentação da onda, referindo-se principalmente à preferência de ondas progressivas cavadas tubulares ou de parede.

Relativamente à lateralidade da onda, a grande maioria dos atletas prefere surfar a onda de frontside, existindo também uma percentagem de atletas que julga ser importante viajar na onda para ambos os lados

Também com valores significativos temos o comprimento da secção, que foi referida principalmente pelos escalões mais velhos (sub-16 e sub-18)

Outra característica da secção não integrada nas componente e condicionantes da onda neste estudo é a secção final com junção. Trata-se de uma característica de grande importância para os atletas esperanças, também principalmente pelos escalões mais velhos. Deste modo é notável a importância das características da secção nos escalões mais velhos.

Em relação ao tipo de fundo a condicionar a onda, tanto o fundo de areia como o fundo de pedra apresentam valores significativos e semelhantes, apesar do último ser mais referido.

Quanto ao tamanho da onda, apenas foram referidos valores entre o 0.5m e o 1.5m, sendo o 1m de onda o tamanho preferido pela população esperanças em geral.

Para as condições de vento a influenciar a onda, a grande maioria dos atletas prefere a sua ausência, ou seja, glassy. No entanto existem também referências a ventos offshore e "qualquer tipo de vento" como preferência.

## **Área 3 - Participação no contexto competitivo**

Este capítulo é referente aos projectos da área competitiva e estágios desportivos, mais especificamente, ao acompanhamento e intervenção nas actividades de organização, implementação e gestão da participação nas competições e a concepção e dinamização dos estágios.

### **Acompanhamento e análise da participação**

Durante o meu estágio com a equipa do Surftechnique tive a oportunidade de acompanhar, observar e intervir nas três primeiras competições do Circuito Nacional Esperanças (CNSE). A primeira etapa decorreu na Costa da Caparica, CDS, entre 5 a 7 de Março, a segunda etapa na Lagoa de Albufeira entre 16 e 18 de Abril e a terceira etapa em Aveiro, na praia da Barra entre 10 a 12 de Junho.

O funcionamento deste circuito ao nível do formato, das regras e normas, das baterias e da avaliação dos júris é algo que não me foi estranho devido ao facto de ter algum currículo competitivo e de ter participado como atleta neste circuito nas categorias sub-16 e sub-18.

A diferença é marcada neste estágio, pelo estilo de participação deste grupo de trabalho nas competições, um grupo que encara a competição de surf tal como são encaradas as competições de outras modalidades mais evoluídas.

Notei um enorme controlo dos atletas ao nível da alimentação, das horas de surf, tempo de exposição ao sol e na quase ausência de tempo dispendido em outras actividades com dispêndio energético ou grande probabilidade de lesão.

Também foi notável a preocupação do grupo com a sua organização, sendo que os atletas estavam sempre na zona do toldo com os treinadores e avisavam ou pediam permissão sempre que tenham de ir a algum lado. Deste modo, os treinadores controlam facilmente o grupo, incentivando-os a observarem as condições do mar e a concentrarem-se, principalmente quando se aproximam as baterias.

Na etapa de Aveiro, o grupo alugou uns apartamentos junto à praia, possibilitando aos atletas repousarem e recuperarem energias em casa nas horas vagas e fazerem refeições mais completas. Quando se aproximava a hora das suas baterias os atletas deviam dirigir-se à praia, junto dos treinadores, para observarem as condições.

Os atletas apresentam também uma grande disciplina, sempre incentivada pelos treinadores, em comportamentos como a preparação antecipada do material técnico

como wax na prancha, leash e fato, sempre com duas baterias de antecedência. Quando equipados, dirigem-se para os treinadores para as indicações e realizavam de seguida o aquecimento de mobilização articular. Realizavam as baterias e quando saíam recebiam o feedback e de seguida alongavam os principais músculos intervenientes no exercício.

As indicações fornecidas aos atletas foram sempre bastante pertinentes e eram compostas por informação relativa à tática e ao posicionamento que deverão escolher na bateria. Também eram dadas indicações técnicas ao nível de manobras a priorizar e como adaptar a sua técnica às condições.

As indicações tiveram sempre o objectivo de procurar motivar os atletas para as suas baterias. A tentativa de motivação passava por vezes para o tempo das baterias onde os treinadores intervinham através de um assobio para chamar a atenção e depois utilizavam o feedback visual. Também intervêm deste modo para dar apoio ao atleta e indicar o melhor posicionamento no mar.

Os feedback continham sempre as correcções táticas e técnicas, mesmo que os atletas tivessem tido uma boa prestação. O objectivo deste comportamento será que os atletas se auto-aperfeiçoem constantemente pois até numa boa bateria são cometidos erros que podem ser corrigidos.

## **Atletas Observados**

Tal como ao longo de todo o estágio também na competição me foquei nos dois atletas sub-16 (Surfista 36 e Surfista 37) para observação e análise.

### **Surfista 36**

O Surfista 36 é um surfista de 16 anos e participa na categoria sub-16 nos Esperanças.

Actualmente reside em Lisboa, apesar de todo o seu passado como surfista ter sido no Alentejo, onde morou até há cerca de um ano.

Nasceu a 02/01/1995 e pratica a modalidade há cinco anos e meio, ou seja, desde os seus 10 anos.

Esta ligado a processos de treino na modalidade há três anos, apesar de só estar com o grupo Surftechnique acerca de um.

Este atleta é apoiado pelas seguintes marcas: Xcult surfboards, TMN, Quinta da Marinha Health Raquet Club.

Tem como principais resultados: 3º lugar ranking final CNSE sub14 em 2009 e 3º lugar ranking final CNSE sub 12 em 2007.

## **Objectivos do Surfista 36 para a época desportiva de 2011**

### **Técnica:**

A nível técnico de surf, tenho como objectivos solidificar e insistir nas manobras mais básicas (paulada, crave, roundhouse cutback, floater, viragem parede...etc...), aumentar a minha consistência no backside, trabalhar num surf “top to bottom” e, muito importante, tentar trabalhar na velocidade de reacção nas manobras que é um claro ponto fraco... Ainda para este ano mas só quando virmos que estiver na altura, também gostava de começar a insistir em manobras mais radicais como reverses e aéreos...

### **Físico:**

Também quero aumentar a minha forma física, de forma a estar inteiramente preparado para a competição e também para evitar lesões.

### **Psicológico:**

Depois, na parte competitiva tenho como objectivos melhorar a minha capacidade de concentração antes dos heats, saber ter calma e controlar o nervosismo (que ainda tenho muito) antes e durante os heats e ainda melhorar a estratégia e tática.

### **Material:**

Também quero muito aprender mais sobre design de pranchas e encontrar as pranchas e as medidas certas para mim.

### **Resultados:**

A nível de resultados, tenho como objectivo principal o top 4 do CNSE sub 16. Quero também correr o CNSO mas mais no objectivo de aumentar a minha experiência competitiva. Por enquanto não aponto para mais circuitos porque ainda não sei se é financeiramente viável...

### **Relação comunidade:**

Também tenho como objectivo integrar-me no grupo e aprender ao máximo com os meus treinadores e colegas de treino...

### **Opinião do treinador estagiário:**

A divisão dos objectivos nos vários parâmetros apresentados acima traduzem a grande maturidade e percepção do atleta ao nível das várias componentes do treino desportivo. Os objectivos técnicos estão muito realistas, sendo referidos os objectivos que o treinador planeou para o atleta nesse ano competitivo. A nível de resultados, o atleta propõe-se a um objectivo possível e ambicioso, o que é de todo apropriado.

## **Surfista 37**

Também o atleta Surfista 37, também de 16 anos está inserido na categoria sub 16 Esperanças.

Reside em Lisboa tendo-se iniciado na modalidade nas praias da Costa da Caparica.

Nasceu a 17/03/1995 e pratica a modalidade há 5 anos e meio, ou seja, também desde os 10 anos.

O atleta é apoiado pelas seguintes marcas: TMN, SCS Surfshop e Quinta da Marinha Health Raquet Club.

Tem como melhores resultados: Campeão Regional Open e sub 16 em 2010 (Sesimbra), Campeão sub 16 Circuito Samadi Costa da Caparica e 5º lugar CNSE sub 16 em 2010.

### **Objectivos de Surfista 37 para a época desportiva de 2011**

Resultados:

Ficar no top 4 CNSE em sub-16, top 10 Prójunior, Vencer Circuito Regional da Costa Caparica e de Sesimbra.

Participar na Liga Nacional para ganhar ritmo competitivo e experiência.

Opinião do treinador estagiário:

O atleta apenas se refere a objectivos relativos a resultados. Os resultados objectivados são possíveis e ambiciosos, o que é positivo.

### **Caracterização do quadro competitivo - CNSE**

O Circuito Nacional Esperanças é composto por 6 etapas ao longo do ano, sendo esta a 3ª etapa do campeonato, que se disputou nos dias 1, 2 e 3 de Maio na Costa da Caparica, mais especificamente na praia do CDS.

O circuito está dividido por quatro categorias para o sexo masculino, sub-12, sub-14, sub-16 e sub-18 e uma categoria sub 18 para o sexo feminino.

O grupo surftechnique, equipa em que realizei estágio, é constituída por vários surfistas de ambos os géneros, sendo que para este relatório apenas observei e registei o comportamento do surfista 36 e surfista 37, atletas de 15 anos que participam no escalão sub-16.

As baterias do circuito são constituídas por quatro atletas, progredindo para a próxima fase os dois primeiros classificados. Para o resultado final são contabilizadas a soma das duas melhores ondas, avaliadas numa escala de 1 a 10 pontos sendo que:

- 0 a 2 – Exibição Pobre
- 2,1 a 4 – Exibição Razoável
- 4,1 a 6 – Exibição Boa
- 6,1 a 8 – Exibição Superior
- 8,1 a 10 – Exibição Excelente

A duração da bateria é normalmente de 20 minutos, sendo por vezes reduzida a 15 minutos.

Tal como se tem observado nestes últimos anos, a 6ª etapa e última do circuito Esperanças apenas dá acesso aos 16 primeiros atletas do ranking do circuito.

Quadro nº25 - Nº baterias por fase

<b>Fases(escalão sub-16 e sub 18):</b>	<b>Nº baterias</b>
<b>Round 1</b>	12
<b>Round 2</b>	6
<b>¼ Final</b>	4
<b>½ Final</b>	2
<b>Final</b>	1

Quadro nº26 - Sistema de classificação

<b>Classificação</b>	<b>Pontos obtidos</b>
<b>1º Classificado</b>	1000
<b>2º Classificado</b>	860
<b>3º Classificado</b>	730
<b>4º Classificado</b>	670
<b>5º Classificado</b>	610
<b>7º Classificado</b>	555
<b>9º Classificado</b>	500
<b>13º Classificado</b>	450
<b>19º Classificado</b>	390
<b>25º Classificado</b>	360

## 1ª Etapa CNSE

### Caracterização da praia

A praia do CDS é um beachbreak(fundo de areia) localizado na Costa da Caparica, encontra-se orientado para sudoeste e está delimitado em ambos os lados por pontões.

Por possuir ondas que quebram em beachbreak, é uma praia indicada para surfar tanto ondas de ondulação provocada pela tempestades no oceano/mar alto (“ground swell”), como ondas formadas a partir de ventos locais mais perto da costa (“wind swell”) (Moreira, 2007).

Trata-se de uma praia com vários bancos de areia, separados por canais com mais profundidade, rebentando a onda em vários pontos em simultâneo, devido à refacção côncava nas zonas de menor profundidade, provocando o aparecimento de muitas secções, o que permite fazer direitas e esquerdas, bem como uma distribuição mais equilibrada dos praticantes ao longo da praia. Neste caso, as ondas são melhores quando a ondulação é pequena ou média.

Normalmente neste tipo de praia, surgem correntes para o mar junto aos pontões devido às correntes ao longo da praia que mudam de direcção e orientam-se para os canais existentes passando a rebentação. Estas correntes favorecem os surfistas, na medida em que facilitam a remada até chegar à zona do início de rebentação, mas se forem muito fortes, já têm uma influência negativa, porque implicam que estejam constantemente a remar, para conseguirem manter a posição junto dessa zona, caso contrário vão em direcção ao alto mar.

Condições:

Dia 05/03/2011

Ondulação: menos de meio metro.

Vento: *off-shore de manhã e sideshore a tarde.*

Preia-mar: 15:00

Baixa-mar: 08:51; 20:59

Condições atmosféricas: Sol e algumas nuvens

Condições do Mar: Ondas menos de meio metro. Cavadas e rápidas nas maré vazia e mais lentas na maré cheia.

Dia 06/03/2011

Ondulação: menos de meio metro

Vento: *off-shore de manhã e sideshore a tarde.*

Preia-mar: 15:45

Baixa-mar: 09:35; 21:45

Condições atmosféricas: Sol e algumas nuvens. Chuva fraca no final do dia.



Condições do Mar: Ondas menos de meio metro. Cavadas e rápidas nas maré vazia e mais lentas na maré cheia.

## Acontecimentos

1º Dia de prova – 05/03/2011

08:00 – Ponto de encontro nas Amoreiras

09:00 – Surf de 30' para habituação às condições

10:30 – 1/8 de final sub-16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Realizar duas ondas com uma manobra nos primeiros cinco minutos e depois procurar ondas de maior potencial e arriscar mais.

Quadro nº27 - Ondas realizadas na bateria dos 1/8 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	1'	D	S TT	
2	6'	E	S	
3	8'	D	----	Onda com potencial
4	10'	E	TT	Onda pequena

Feedback: Faltaram as duas ondas nos primeiros cinco minutos. Apesar de ter feito uma onda acima da média no início, deveria ter posto outra.

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Fazer aquilo que sabe (manobras que domina). Nos primeiros cinco minutos por duas ondas com pelo menos uma manobra.

Quadro nº28 - Ondas realizadas na bateria dos 1/8 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	8'	E	TT	
2	11'	D	TT (inc)	
3	12'	D	----	

Feedback: O atleta esteve muito parado. Tem de ser mais activo na procura de ondas.

15:00 – ¼ final sub-16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Realizar duas ondas com uma manobra nos primeiros cinco minutos e depois procurar ondas de maior potencial e arriscar mais.

Quadro nº28 - Ondas realizadas na bateria dos 1/4 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	E	----	
2	4'	E	TT (inc)	
3	5'	D	TT	
4	10'	E	TT(inc)	
5	12'	E	----	
6	15'	D	S F	
7	17'	D	TT VP TT	

Feedback: O atleta apresentou um bom ritmo. Mostrou vontade e empenho em tentar pontuar em duas ondas logo de início.

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Nos primeiros cinco minutos por duas ondas com pelo menos uma manobra. Mais activo durante heat.

Quadro nº29 - Ondas realizadas na bateria dos 1/4 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	D	TT	Muito tempo até 1ª manobra
2	3'	E	----	
3	5'	D	TT(inc)	
4	7'	D	TT	A onda tinha mais potencial para a esquerda
5	10'	D	Vp (inc)	
6	12'	D	TT	
7	16'	E	VP	Onda pequena
8	19'	E	TT	Onda pequena

Feedback: Não pode cair na última manobra. Desperdiçou uma secção. Uma má escolha de lado (foi para a direita e para a esquerda tinha maior potencial).

18:00 – Regresso a casa nas carrinhas do grupo

2º Dia de prova – 06/03/2011

09:00 – Ponto de encontro Amoreiras

10:00 – Sessão surf 30' para habituação às condições

11:30 – ½ Final sub 16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: O mar está muito pequeno, portanto por logo duas ondas nos primeiros cinco minutos. Depois melhorar score. Trajectória: Base/topo.

Quadro nº30- Ondas realizadas na bateria da 1/2 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	D	VP TT	Onda pequena, VP pouca expressão
2	4'	E	VP TT	Onda pequena, VP pouca expressão
3	5'	D	TT TT	Melhor, mas está a quebrar a manobra a meio (1º TT)
4	10'	D	TT TT(inc)	
5	12'	D	TT(inc)	Apanhar ondas maiores
6	15'	D	TT(inc)	
7	17'	D	TT TT (inc)	quebrar a manobra a meio (1º TT)

Feedback: Deve apanhar ondas de maior potencial. Estas a fazer “cavalinho” no TT. Não podes quebrar movimento no TT.

## Conclusões

Na observação do decorrer desta primeira etapa do CNSE posso concluir que o atleta Surfista 36 apresentou alguma consistência nas suas pontuações, sendo nos ¼ de final a sua pior prestação, de 6.52, sendo assim mesmo suficiente para passar à próxima fase. No entanto, devido às condições de ondulação extremamente pequenas, o atleta fez sobressair um erro técnico no seu Top Turn de fontside, onde devido a um excesso de peso distribuído atrás na prancha, a viragem não era executada num só movimento, necessitando de realizar um segundo impulso na tentativa de recuperar velocidade, o que retira expressão à manobra.

No entanto, este atleta apresentou um erro na primeira bateria, que foi uma falta de ritmo e de convicção na procura de ondas com potencial. Trata-se de um erro que tem sido apresentado pelo atleta ao longo do tempo e deverá ser avaliado com maior seriedade.

Quanto ao cumprimento dos objectivos traçados no início da época, o atleta encontra-se no bom caminho, terminando a prova em 7º lugar, ficando um pouco abaixo do lugar ambicionado para a classificação no final do ano.

Já o atleta Surfista 37, perdeu precocemente nos ¼ de final, com uma pontuação de 6.9 pts, que seria suficiente para passar em qualquer uma das outras baterias dos ¼ de final do seu heat. Tecnicamente esteve bem, no entanto, alguns erros de escolha

de onda prejudicaram-no. Assim, como 9º classificado, ficou um pouco aquém do posto ambicionado para final do ano (4º classificado).

Em relação ao grupo Surftechnique em geral, concluo que como aspectos a melhorar temos alguns erros técnicos e táticos apresentados pela maioria dos atletas. Como aspectos positivos temos a relativa autonomia que os atletas conseguem ter na sua preparação antes bateria (aquecimento e preparação do material). Outro aspecto positivo de grande importância é o resultado geral alcançado pelos atletas nos vários escalões: 1º lugar na categoria sub-12, 1º, 2º e 3º lugar na categoria sub-16, 1º, 2º, 3º lugar na categoria sub-18 e 2º lugar em sub-18 feminino.

## **2ª Etapa CNSE**

### Caracterização da praia

A praia da Lagoa de Albufeira é um beachbreak (fundo de areia) localizado em Sesimbra, encontra-se orientado para oeste. Trata-se de um quebra-mar de tipo II que segundo Moreira (2007) acontece quando a onda rebenta condicionada pela foz do rio.

Por possuir ondas que quebram em beachbreak, é uma praia indicada para surfar tanto ondas de ondulação provocada pela tempestades no oceano/mar alto (“ground swell”), como ondas formadas apartir de ventos locais mais perto da costa (“wind swell”) (Moreira, 2007)

Trata-se de uma praia com vários bancos de areia, separados por canais com mais profundidade, rebentando a onda em vários pontos em simultâneo, devido à refração côncava nas zonas de menor profundidade, provocando o aparecimento de muitas secções, o que permite fazer direitas e esquerdas, bem como uma distribuição mais equilibrada dos praticantes ao longo da praia, as ondas são melhores quando a ondulação é pequena ou média.

Condições:

Dia 16/04/2011

Ondulação: meio metro.

Vento: *off-shore de manhã e sideshore a tarde.*

Preia-mar: 15:00

Baixa-mar: 08:53; 20:59

Condições atmosféricas: Sol

Condições do Mar: Direitas de meio metro cavadas e rápidas nas maré vazia e mais lentas na maré cheia.

Dia 17/04/2011

Ondulação: 1 metro

Vento: *off-shore*

Preia-mar: 15:45

Baixa-mar: 09:37; 21:48

Condições atmosféricas: Sol

Condições do Mar: Direitas de metro Cavadas e rápidas na maré vazia e um pouco mais lentas na maré cheia.

Dia 18/04/2011

Ondulação: meio metro

Vento: *off-shore de manha e sideshore a tarde.*

Preia-mar: 16:30

Baixa-mar: 10:20

Condições atmosféricas: Sol e algumas nuvens. Chuva fraca no final do dia.

Condições do Mar: Direitas de meio metro, cavadas e rápidas nas maré vazia e mais lentas nas maré cheia. Algumas esquerdas esporadicamente de qualidade.

Acontecimentos

1º Dia de prova – 16/04/2011

07:30 – Ponto de encontro nas Amoreiras

09:00 – Surf de 30' para habituação às condições

15:00 – 1/8 de final sub-16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Realizar duas ondas com uma manobra nos primeiros cinco minutos e depois procurar ondas de maior potencial e arriscar mais. Ser rápido a manobrar e lutar pelo pico.

Quadro nº30 - Ondas realizadas na bateria dos 1/8 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	D	TT (inc)	
2	7'	D	TT junção (inc)	
3	10'	D	F (inc)	
4	15'	D	TT	Devia ter manobrado mais cedo

Feedback: Deve explodir mais na manobra (maior velocidade de execução).

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Nos primeiros cinco minutos por duas ondas com pelo menos uma manobra. Estar concentrado, ser rápido a manobrar e lutar pelas ondas (não ficar parado). Lutar pelo pico e pressionar os outros atletas.

Quadro nº31 - Ondas realizadas na bateria dos 1/8 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	1	D	TT	
2	5'	D	----	
3	8'	D	TT (inc)	Manobrar mais cedo
4	10'	D	TT	Muito suave
5	13'	D	F (inc)	
6	16'	D	TT (inc)	Empurrou demasiado o tail (ter mais controlo)
7	18'	D		
8	19'	D		

Feedback: Bom ritmo. No entanto não pode falhar tantas manobras.

17:00 – Regresso a casa nas carrinhas do grupo

2º Dia de prova – 17/04/2011

07:00 – Ponto de encontro Amoreiras

08:00 – Sessão surf 30' para habituação às condições

11:30 – ¼ final sub-16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Fazer heat como se fosse um treino (aplicar o que aprendeu nos treinos relativamente à construção de heats). Não apanhar as ondas do set (close-outs). Colocar o peso à frente após Viragens no topo.

Quadro nº32 - Ondas realizadas na bateria dos 1/4 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	D	----	
2	8'	D	----	
3	9'	D	----	
4	15'	D	----	
5	18'	D	TT (inc)	Deve ser mais rápido a rodar e fechar ângulo Tronco /MI

Feedback: Pouco concentrado. Ser mais rápido na transição BT e TT e colocar peso à frente na finalização. O atleta esperou por ondas lentas que não existiam. Deve prever melhor as condições.

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Fazer heat como se fosse um treino (aplicar o que aprendeu nos treinos relativamente à construção de heats). Não apanhar os sets (close-outs). Viragens no topo mais verticais.

Quadro nº33 - Ondas realizadas na bateria dos 1/4 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	1'	D	F	
2	10'	D	----	
3	12'	D	TT(inc)	Não deve arriscar tanto (tail saltou demais)
4	16'	D	-----	
5	19'	D	F (inc)	

Feedback: Aterrou de floaters com o peso demasiado atrás. Deve ser mais rápido nas manobras.

15:00 – Regresso a casa nas carrinhas do grupo

3º Dia de prova – 18/04/2011

08:00 – Ponto de encontro Amoreiras

08:30 – Sessão surf 30' para habituação às condições

11:30 – ½ Final sub 16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Construir heat. Instruções relativas ao posicionamento (lado norte apresenta ondas com maior potencial).

Quadro nº34 - Ondas realizadas na bateria da 1/2 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	3'	D	F	Peso muito atrás
2	8'	D	TT	
3	15'	D	TT F	Pouca expressão na manobra (ser mais explosivo)

Feedback: A primeira manobra saiu muito fraca. Tem de empurra mais o tail e rodar mais a prancha.

Resultado: 5º lugar

11:30 – ½ Final sub 16

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Construir heat. Instruções relativas ao posicionamento (lado norte apresenta ondas com maior potencial).

Quadro nº35 - Ondas realizadas na bateria dos 1/2 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	D	TT	
2	8'	D	----	
3	14'	D	VP TT (inc)	
4	18'	D	F	

Feedback: Foi bom, mas não pode falhar a manobra de finalização.

13:00 – Final sub 16

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Instruções relativas ao posicionamento (lado norte apresenta ondas com maior potencial. Fazer ondas completas. Proteger pico e puxar atleta adversário para fora do pico.

Quadro nº36 - Ondas realizadas na bateria da final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações
1	2'	D	TT	
2	8'	D	----	
3	14'	D	VP TT (inc)	
4	18'	D	F	

Resultado: 2º Lugar

Feedback: Foi bom, mas não pode falhar a manobra de finalização.

## Conclusões

Com o acompanhamento desta segunda etapa do CNSE, posso concluir que o atleta Surfista 36 apresentou algumas dificuldades em manter o seu habitual nível de surf em ondas cavadas e pequenas. Sobressai uma falta de velocidade de execução nas manobras realizadas no topo da onda, resultando num maior número de manobras



incompletas, e retirando expressão e potencia à viragem. Assim sendo, a nível técnico não esteve ao nível pretendido.

No entanto, o atleta alcança um quinto lugar no campeonato, apesar de apresentar um nível técnico perfeitamente a par dos lugares do pódio.

Quanto ao cumprimento dos objectivos traçados no início da época, o atleta encontra-se no bom caminho, com este 5º lugar, sendo esse o seu lugar ambicionado para a classificação no final do ano. No entanto, com a ausência dos dois atletas mais fortes nesta etapa, o atleta sentiu-se na necessidade de elevar os seus objectivos, o que não foi conseguido.

Já o atleta Surfista 37, realizou uma boa prestação em relação aos treinos, mostrando-se concentrado, empenhado e principalmente activo na procura de ondas. Este último aspecto revela grande melhoria, apesar do atleta ainda não ter alcançado o nível óptimo de activação durante a competição, permanecendo por vezes um pouco “apático” face às situações que lhe surgem na competição. Classificou-se acima do lugar ambicionado no objectivo de início de época, 5º lugar na classificação final do ano, aproveitando a ausência dos dois atletas mais fortes do escalão, o que foi um aspecto positivo.

A nível técnico esteve bem, apresentando-se mais rápido na realização das manobras de topo e parede, o que foi essencial para alcançar a 2ª posição na sua categoria, com as condições de mar que estiveram.

Em relação ao grupo Surftechnique em geral, continuam como é natural, a surgir erros técnicos e tácticos na maioria dos atletas.

Volto a valorizar a autonomia dos atletas na sua preparação a tempo e horas antes dos heats (aquecimento adequado e preparação do material).

A nível geral, o grupo alcançou piores resultados que na 1ª etapa da Costa da Caparica. Este resultado deveu-se à ausência de 4 atletas, devido a realização simultânea da primeira etapa do circuito Pró-Junior Europeu nas Ilhas Reunião. No entanto alcançaram 1º lugar na categoria sub-12, 2º e 4º lugar na categoria sub-16 e 3º lugar em sub-18 feminino.

### **3ª Etapa CNSE**

#### **Caracterização da praia**

A praia da Barra é um beachbreak(fundo de areia) localizado em Aveiro, encontra-se orientado para sudoeste e está delimitado em ambos os lados por pontões.

Por possuir ondas que quebram em beachbreak, é uma praia indicada para surfar tanto ondas de ondulação provocada pelas tempestades no oceano/mar alto (“ground swell”), como ondas formadas a partir de ventos locais mais perto da costa (“wind swell”) (Moreira, 2007). Trata-se de uma praia com vários bancos de areia, separados por canais com mais profundidade, rebentando a onda em vários pontos em simultâneo, devido à refração côncava nas zonas de menor profundidade, provocando o aparecimento de muitas secções, o que permite fazer direitas e

esquerdas, bem como uma distribuição mais equilibrada dos praticantes ao longo da praia. Neste caso, as ondas são melhores quando a ondulação é pequena ou média.

Normalmente neste tipo de praia, surgem correntes para o mar junto aos pontões devido às correntes ao longo da praia que mudam de direcção e orientam-se para os canais existentes passando a rebentação. Estas correntes favorecem os surfistas, na medida em que facilitam a remada até chegar à zona do início de rebentação, mas se forem muito fortes, já têm uma influência negativa, porque implicam que estejam constantemente a remar, para conseguirem manter a posição junto dessa zona, caso contrário vão em direcção ao alto mar.

Condições:

Dia 09/06/2011

Ondulação: 1,5 metros.

Vento: *glassy*.

Preia-mar: 10:40

Baixa-mar: 15:40

Condições atmosféricas: Sol e algumas nuvens

Condições do Mar: Ondas metro e meio com sets de dois. Cavadas e na maré vazia e mais vertente na maré cheia.

Dia 10/06/2011

Ondulação: metro

Vento: *off-shore de manhã e sideshore à tarde*.

Preia-mar: 10:48

Baixa-mar: 16:15

Condições atmosféricas: Sol

Condições do Mar: Ondas metro. Cavadas nas maré vazia e mais vertente na maré cheia.

Dia 11/06/2011

Ondulação: metro.

Vento: *glassy de manhã e sideshore a tarde*.

Preia-mar: 13:00

Baixa-mar: 19:30

Condições atmosféricas: Sol e algumas nuvens

Condições do Mar: Ondas meio metro. Cavadas e nas maré vazia e mais progressivas na maré cheia.

Dia 12/03/2011

Ondulação: menos de meio metro

Vento: *off-shore de manha e sideshore a tarde.*

Preia-mar: 14:00

Baixa-mar: 20:30

Condições atmosféricas: Sol e algumas nuvens.

Condições do Mar: Ondas menos de meio metro.

#### Acontecimentos

Dia 09/06/2011

13:30 - Ponto de encontro em São João do Estoril

Sessão treino livre filmada ao final da tarde

20:30 - Jantar no restaurante mais próximo

1º Dia de prova – 10/06/2011

07:00 - Surf de 60' para habituação às condições

14:20 - 1/8 de final sub-16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Realizar duas ondas com uma manobra nos primeiros cinco minutos e depois procurar ondas de maior potencial e arriscar mais.

Quadro nº37 - Ondas realizadas na bateria dos 1/8 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	1'	D	TT		3.50
2	3'	D	TT (ESPUMA)		2.0
3	5'	D	TT	Onda com potencial	1.25
4	10'	D	---	Onda pequena	1.25
5	12'	D	TT (inc)		0.90
6	14'	D	TT(inc)		1.50
7	15'	D	TT		1.25
8	18'	D	---		2.15
9	19'	D	TT TT(inc)		2.40

Feedback: O atleta esteve mal posicionado, deve apanhar ondas com mais potencial e variar o tipo de manobras no topo.

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Nos primeiros cinco minutos por duas ondas com pelo menos uma manobra. Depois arriscar mais com confiança.

Quadro nº38 - Ondas realizadas na bateria dos 1/8 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	2'	D	VP VP TT		4.25
2	5'	D	TT		2.90
3	9'	D	----		0.90
4	14'	D	TT TT		3.25
5	16'	D	---		0.75
6	17'	D	---		0.75

Feedback: Bom heat, construiu heat pondo duas ondas razoáveis nos primeiros 5'. Apresentou um bom ritmo.

2º Dia de prova – 11/06/2011

07:00 – Sessão surf 60' para habituação às condições

12:30 – ¼ final sub-16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Começar bem o heat com ritmo. Depois melhorar as notas através de melhor escolha de ondas.

Quadro nº39 - Ondas realizadas na bateria dos 1/4 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	2'	D	VP RH RH		3.4
2	4'	E	---		1.5
3	5'	D	VP VP F		3.25
4	10'	D	VP TT(inc)		4.1
5	12'	D	----		2.5
6	15'	D	TT VP	(onda pequena)	2.3

Feedback: O atleta apresentou um bom ritmo. Mostrou vontade e empenho em tentar pontuar em duas ondas logo de início.

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Nos primeiros cinco minutos por duas ondas com pelo menos uma manobra. Mais activo durante heat.

Quadro nº40 - Ondas realizadas na bateria dos 1/4 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	2'	E	TT TT		4.0
2	3'	D	VP		4.6
3	5'	D	VP TT(inc)		2
4	9'	D	TT TT		1.25
5	15'	D	TT		1.6
6	19'	D	TT		2.3

Feedback: Começou bem o heat. Esperar por ondas com mais potencial e não pode cair na ultima manobra.

16:30 – ½ Final sub 16

Atleta: Surfista 36

Instrução Inicial: Para passar neste heat é essencial realizar manobras boas(explodir no topo) e construir o heat.

Quadro nº41 - Ondas realizadas na bateria da 1/2 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	3'	D	TT TT		1.1
2	4'	D	VP		2.5
3	5'	E	VP TT		3.0
4	11'	D	TT TT		3.3
5	12'	D	TT		3.85
6	19'	D	TT		2.5

Feedback: Deve ler melhor as ondas. A escolha de ondas falhou.

16:30 – ½ Final sub 16

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: Para passar neste heat é essencial realizar manobras boas(explodir no topo) e construir o heat.

Quadro nº42 - Ondas realizadas na bateria da 1/2 final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	1'	E	TT TT		6.0
2	4'	D	TT		3.25
3	5'	E	VP TT(INC)		0.75
4	13'	D	TT		1.40
5	15'	D	TT		1
6	19'	D	TT	Onda pequena	1.40

Feedback: A primeira onda foi boa. Faltou uma segunda onda.

Dia 12:

10:20 – Final sub 16

Atleta: Surfista 37

Instrução Inicial: É essencial realizar manobras boas(explodir no topo) e construir o heat.

Quadro nº43 - Ondas realizadas na bateria da final

Nº ondas	Tempos	Direcção	Manobras	Observações	Pontuação
1	5'	D	TT CB CB		1.1
2	7'	D	CB		2.5
3	9'	E	CB RH		3.0
4	15'	D	TT RH		3.3
5	16'	D	TT CB	Onda pequena	3.85
6	17'	D	CB		2.5

Feedback: Bom ritmo. Faltou convicção e explosividade nas manobras para a esquerda. Tem de ter mais garra e acreditar mais. No entanto apresentou um bom nível ao longo do campeonato.

## Conclusões

Com o acompanhamento e observação desta 3ª etapa do Circuito Nacional de Surf Esperanças, posso concluir de um modo geral que ambos os atletas se apresentaram mais maduros tanto a nível técnico como tático.

Quanto ao atleta Surfista 36, 5º classificado nesta etapa, no escalão sub-16, apresentou melhorias ao nível do ritmo, empenho e tática de construção do heat. No entanto cometeu em vários heats, erros relacionados com a escolha de ondas e leitura de ondas. Também faltou variar mais o tipo de manobra principalmente no topo. Voltou

a atingir um resultado positivo para chegar ao resultado a que se propôs no início da época (5º lugar na classificação final do ano).

Já o atleta Surfista 37, 4º classificado no escalão sub-16, apresentou ao longo da etapa uma melhoria no ritmo e empenho ao longo da sua prestação. Na maioria dos seus heats conseguiu construí-los desde o início. No entanto, na 1/2 final e final faltou mais empenho na busca de uma segunda onda. Na final o atleta apresentou uma postura completamente diferente, com falta de convicção e auto-confiança. Tal atitude reflectiu-se no seu surf, apresentando manobras muito suaves. No entanto, este atleta também atingiu um resultado positivo para cumprir o objectivo a que se propôs no início da época (5º lugar na classificação final do ano).

Em jeito de conclusão, tratou-se de um campeonato positivo a nível da prestação técnico-táctica para ambos os atletas.

Em relação ao grupo Surftechnique em geral, conclui que como aspectos a melhorar temos alguns erros técnicos e táticos apresentados pela maioria dos atletas.

Como aspectos positivos temos a relativa autonomia que os atletas conseguem ter na sua preparação antes da bateria (aquecimento e preparação do material). Outro aspecto positivo de grande importância é o resultado geral alcançado pelos atletas nos vários escalões: 2º lugar na categoria sub-12, 1º, 3º e 4º lugar na categoria sub-16, 1º, 3º, 4º lugar na categoria sub-18 e 2º lugar em sub-18 feminino.

## **Análise de estágios desportivos**

O grupo de trabalho realiza habitualmente estágios em países com ondas das mais consistentes do mundo. Os países visitados até ao momento pelo grupo neste âmbito são: Maldivas, Indonésia, Marrocos, Nicarágua e Hawaii.

Com estas viagens os atletas têm oportunidade de realizar um maior número de sessões de treino com condições perfeitas de ondas e onde podem experimentar outro tipo de manobras características dessas ondas, como o tubo.

Também são realizados estágios em Portugal, apresentando estes também excelentes condições para a prática de surf.

Este ano foram realizados estágios entre os dias 08 e 13 de Março. A metade do grupo de competição com nível técnico mais elevado estagiou em Peniche com o Treinador Nuno Telmo e a outra metade estagiou no Alentejo com o treinador David Raimundo e o treinador estagiário (eu).

### **Estágio Desportivo Surftechnique 08 a 13 Março de 2011**

O presente relatório tem como objectivo descrever e analisar o primeiro estágio do grupo Surftechnique na época desportiva de 2011, realizado entre os dias 08 e 13 de Março em S. Torpes, no Alentejo.

Após a elaboração do projecto para este estágio e sua aplicação, irei apresentar a organização das actividades diárias e a sua distribuição ao longo dos seis dias.

Posteriormente apresento um balanço final onde verifico as discrepâncias entre o planeado no projecto e a aplicação prática, e por fim enunciarei as principais conclusões.

## Enquadramento

### 1º Microciclo do 2º Período Pré-Competitivo

Têm como objectivo o aperfeiçoamento da técnica

Serão realizadas várias sessões de treino e análise de vídeos por dia, todos os dias do estágio

### Objectivos

Gerais:

Aperfeiçoamento da técnica exponenciado pelo grande aumento do volume de treino na água e da análise da técnica através de vídeo

Continuação da aquisição de hábitos e rotinas de treino

Fomento do espírito e coesão do grupo

Promoção da sociabilização e disciplina

Específicos:

Sessões de treino com maior ritmo por parte dos atletas (ausência de crowd)

Diversidade das condições de treino (ondas diferentes da habituais)

### Recursos

#### Recursos Humanos:

1 Treinador: David Raimundo

1 Treinador Estagiário: Axel Bellino

1 Jornalista: Maria Pessanha

11 atletas (incluindo 2 convidados): Mateus Rego (15), Pedro Coelho (15), Miguel Madeira (15), João Berberan (15), Constança Coutinho (16), Afonso Batista (14), Vasco Narciso (14), Francisco Reis (13), Maria Kopke (13), Francisco Duarte (13) e Gonçalo Magalhães (10).

#### Recursos Materiais:

1 Carrinha Iveco 9 Lugares (techmobile)



Carrinha Opel Zafira 5 lugares

Materiais surf dos atletas (pranchas, fatos, lycras, relógio, wax, leash...)

Câmara vídeo, tripé e cabos para ligar TV

Máquina fotográfica

TV (incluída no apartamento)

Recursos Espaciais:

Apartamento com capacidade para 14 pessoas, 3 WC's, TV, cozinha

Praias entre a zona de Sines e Vila Nova de Mil-Fortes: Aivados, Praia do Malhão, L-Point, Vianinha.

Recursos Temporais:

Entre 3ª-feira 08 e domingo 13 de Março de 2011-03

Recursos Financeiros:

Cada atleta despendeu de 225€ para a realização do Estágio.

Distribuição geral das principais tarefas do Estágio:

Condução da carrinha Techmobile (9 lugares) – Treinador Estagiário

Condução da carrinha Opel Zafira (5 lugares) – Treinador Principal

Filmar treinos: Treinador principal e estagiário

Tarefas da casa: Composição de 3 grupos de atletas para: 1)lavar loiça; 2) arrumar e por a mesa; 3) varrer a casa e a carrinha. As tarefas rodavam de dia para dia

Cozinhar jantar – Treinador Principal

Linhas orientadoras para sessões de treino:

Na 1ª sessão de treino do dia, o aquecimento deve ser mais prolongado e com mais ênfase na activação, cerca de 15 minutos, divididos por corrida ligeira simples e variada, seguida da mobilização articular (5 minutos);

Nas sessões seguintes, o aquecimento será menos intenso e de menor volume na parte da activação mas idêntico ao primeiro na mobilização articular e adaptação;

No final das sessões devem sempre realizar exercícios de alongamentos para retorno à calma (5 minutos), sendo que, na última sessão de cada dia, estes devem ter um maior volume (entre 5 a 10 minutos);

## Acontecimentos

### Dia 8:

- 09:30 – Ponto de encontro S João do Estoril
- 10:00 – Arranque em direcção Porto Covo, no Alentejo
- 12:30 – Chegada a casa (Porto Covo)
- 13:30 – Sessão treino livre nos Aivados (1h e 30)
- 15:30 – Almoço em casa
- 17:00 – Treino no malhão
- 20:30 – Jantar em casa
- 21:30 – Visualização e análise das filmagens da sessão de treino
- 23:00 – Dormida

### Dia 9:

- 07:00 – Pequeno-almoço
- 07:30 – Arranque para praia dos Aivados
- 08:00 – 1ª Sessão de treino nos Aivados
- 11:00 – 2º Pequeno-almoço
- 13:00 – 2ª Sessão de treino nos Aivados
- 15:30 – Almoço
- 17:00 – 3ª sessão de treino - Treino livre (Treinador estagiário na água a potenciar ritmo de atletas mais novos – Gonçalo Magalhães e Maria Kopke)
- 20:30 – Jantar
- 21:30 – Visualização e análise de filmagens das sessões de treino e eleição do atleta do dia – Mateus Rego
- 23:00 – Dormida

### Dia 10:

- 07:00 – Pequeno-almoço
- 07:30 – Arranque para praia dos Aivados
- 08:00 – 1ª Sessão de treino nos Aivados
- 11:00 – 2º Pequeno-almoço
- 11:30 – Visualização e análise da 1ª sessão de treino do dia

14:00 – 2ª Sessão de treino nos Aivados

15:30 – Almoço

17:00 – 3ª Sessão de treino L-point

20:30 – Jantar

21:30 – Visualização e análise de filmagens das sessões de treino e eleição do atleta do dia – Mateus Rego

23:00 – Dormida

Dia 11:

07:00 – Arranque para praia dos Aivados

07:30 – 1ª Sessão de treino nos Aivados

10:00 – Pequeno-almoço

11:00 – Visualização e análise da 1ª sessão de treino do dia

15:00 – 2ª Sessão de treino na Vianinha – Sessão de treino livre

19:00 – Visualização e análise de filmagens das sessões de treino e eleição do atleta do dia – João Berberan

20:30 – Jantar

23:00 – Dormida

Dia 12:

08:00 – Arranque para praia L-point (mais tarde uma hora tendo em vista uma maior recuperação da forma física dos atletas, perante o grande volume de treino apresentado ao longo da semana)

08:30 – 1ª Sessão de treino em L-point

11:00 – Pequeno-almoço

12:00 – Visualização e análise da 1ª sessão de treino do dia

16:00 – 2ª Sessão de treino na L-point

20:30 – Jantar

21:30 – Não analisamos filmagens devido à falta de electricidade durante a noite

23:00 – Dormida

Dia 13:

07:00 – Arranque para praia L-point

07:30 – 1ª Sessão de treino L-point

10:00 – Pequeno-almoço

11:00 – Visualização e análise da 3ª sessão de treino do dia anterior e da 1ª sessão de treino do dia

-- Eleição do atleta do dia anterior – Pedro Coelho; e do atleta do estágio – Miguel Madeira

12:00 – 2ª Sessão de treino na Vianinha – Sessão de treino livre

15:00 – Arranque em direcção a São João do Estoril

19:00 – Chegada a São João do Estoril

## Conclusões

Para concluir o relatório deste estágio desportivo, interessa comparar o planeado no projecto com a prática desenrolada ao longo do estágio, salientando os aspectos positivos e negativos. Como referência para a análise deste estágio, temos a matéria das várias disciplinas de metodologia do treino inseridos tanto na licenciatura como no mestrado em Treino Desportivo.

Como aspectos negativos neste estágio, apenas tenho a referenciar três situações. Em primeiro lugar a impossibilidade de um planeamento rigoroso e do seu cumprimento devido à imprevisibilidade das condições do mar. Em segundo lugar, relacionado um pouco com a situação anterior, temos o fraco aparecimento do trabalho da flexibilidade, justificada pelo Treinador principal devido à pressão de tempo imposta pela tentativa de realizar treino na maré ideal. O trabalho desta capacidade apenas foi realizado num par de sessões. Trata-se de uma capacidade que em muito beneficia do trabalho diário, o que poderia ter sido aproveitado neste estágio, visto haver várias sessões de treino diariamente.

Outra situação terá sido a inexistência de diferenciação no volume do primeiro aquecimento do dia para os seguintes.

Como aspectos positivos temos o cumprimento dos objectivos gerais e específicos propostos para este estágio, ao nível da evolução técnica dos atletas, da aquisição de hábitos e rotinas de treino, de fomento do espírito e coesão do grupo, sessões de treino com maior rito devido à quase inexistência de crowd e condições de prática de qualidade e de relação com os objectivos específicos da maioria dos atletas (exemplo: L-Point serviu excelentemente para desenvolver a trajectória base/topo devido às suas características especiais).

Outro aspecto positivo, agora mais relacionado com o meu desenvolvimento como treinador, foi a grande evolução que senti com o enorme número de sessões de treino, onde estava responsável por metade dos atletas do grupo e por vezes até da totalidade do grupo. Também a oportunidade de observar o Treinador principal na análise técnica das filmagens das sessões de treino e até realizar a meio da semana essa mesma tarefa de análise de filmagens e fornecimento de feedback aos vários atletas, contribuiu e muito para a minha evolução como treinador.

No final do estágio o Treinador principal realizou um balanço, onde salientou a necessidade de um maior empenho por parte dos atletas na correcção da trajectória durante a viagem na onda. Para finalizar, referiu a enorme contribuição deste Estágio na evolução técnica de todos os atletas, alguns com resultados até surpreendentes ao

nível da sua evolução. Concluiu com a felicitação do grupo devido ao sucesso deste estágio e do bom ambiente e clima positivo em todo o seu decorrer.

Como treinador estagiário, presente e activo durante todo o estágio desportivo, partilho da opinião do treinador principal em relação à forte contribuição do estágio para a evolução da maioria dos atletas. Tratou-se de uma semana em que o treino do surf foi uma prioridade, onde a conjugação de vários treinos por dia, todos os dias, permitiu um maior foco nos aspectos técnicos a corrigir e consequente rápida evolução. Pessoalmente fiquei surpreendido com o sucesso deste estágio desportivo.

### **Conclusões Gerais para a Área 3**

Devido à diferença entre o ano lectivo em que se realizou este estágio profissionalizante e o calendário competitivo do CNSE, foi-me impossível acompanhar os atletas durante todo o circuito. Assim sendo, apenas posso retirar conclusões quanto aos resultados a meio da época (final da 3ª etapa).

Quanto aos resultados do atleta Surfista 36, posso concluir que se apresentou consistente ao longo das três primeiras etapas, terminando em todas elas nas meias finais, com um 7º lugar e dois 5ºs. No entanto, encontra-se posicionado ligeiramente abaixo do ambicionado nos seus objectivos, estando na 7ª posição no ranking geral.

Relacionando os resultados apresentados pelo atleta, com o planeamento anual, trabalho desenvolvido e nível técnico, concluo que a sua prestação competitiva se encontra ligeiramente abaixo do nível apresentado nos treinos. Assim sendo, talvez seja importante rever alguns aspectos tácticos ou psicológicos.

Também posso concluir que se deve dar grande importância ao aperfeiçoamento da técnica nas viragens no topo de frontside em ondas de menos de meio metro. Trata-se de um erro técnico apresentado ao longo de toda a época e que tem vindo a prejudicar o atleta em competição, devido às condições de prática nos campeonatos terem sido maior parte das vezes com ondas pequenas.

Já o atleta Surfista 37, apesar de ter começado mal a 1ª etapa do CNSE, recuperou nas duas seguintes, projectando-se para a segunda posição no ranking, o que está acima dos seus objectivos.

Relacionando os resultados apresentados pelo atleta com o planeamento anual e o trabalho desenvolvido ao longo da época, concluo que o atleta apresentou facilidade em transferir o trabalho ao nível do desenvolvimento da técnica e principalmente da táctica/psicológico para a competição, o que é bastante positivo. No entanto, ainda se verificam tanto nos treinos como na competição, a necessidade de desenvolver uma atitude mais dinâmica e pró-activa.

O atleta também precisa de elevar o seu nível técnico em condições de ondas pequenas (menos de meio metro), pois em vários momentos competitivos saiu prejudicando nesse tipo de condições. Tal evolução pode incidir na perda de peso (atleta pesado para a sua altura tendo em conta o tipo morfológico típico de surfistas de competição) e no aumento da velocidade de execução técnica.

Relativamente ao comportamento do grupo de treino em competição concluo, através da observação, que este se destaca pela sua organização, disciplina e utilização metódica de instrução inicial com referencia a estratégia, posicionamento e manobras a priorizar.

#### **Área 4 - Relação com a comunidade: Observação e análise das características do grupo e dos seus elementos e do seu enquadramento sociocultural**

O grupo Surftechnique na prática é subdividido em dois grupos, a pré-competição e a competição. No entanto, durante as competições, o grupo anda unido, sem haver distinção.

Muitos dos atletas do grupo da competição tem marcas que os patrocinam, tendo os treinos pagos, pranchas de surf oferecidas e roupas grátis, tudo coberto pelas marcas patrocinadoras.

Os treinadores David Raimundo e Nuno Telmo são os intermediários entre os atletas e as marcas patrocinadoras, frequentando as reuniões com as mesmas, assumindo assim o papel de gestores de carreira dos atletas do grupo.

Os mesmos treinadores assumem ainda o papel de Presidente e Vice-presidente respectivamente, do Surfing Clube Costa do Sol, Clube este que enquadra a nível federativo a maioria dos atletas do grupo e ainda atletas de outros treinadores. Esta relação próxima do grupo de treino com o clube apresenta vantagens aos seus atletas, podendo, ao mesmo tempo prejudicar atletas do clube que sejam acompanhados por outros treinadores.

Possuem duas carrinhas de nove lugares para os deslocamentos e por vezes utilizam os seus próprios carros, quando é possível.

Possuem protocolo com FMH, onde utilizam as suas instalações para aperfeiçoamento das técnicas na modalidade através do uso de instrumentos próprios, tal como skates adaptados, plataformas, trampolins, etc., beneficiando também a faculdade pela oportunidade de realizarem estudos com o grupo.

Têm também um protocolo com a Quinta da Marinha healthclub, sendo que representam a instituição através das suas imagens. Em contrapartida, o healthclub cede as suas instalações ao grupo que sob o controle dos seus treinadores, realizam treino cárdio, funcional e natação, principalmente na pré-época (período de preparação geral e período de preparação específica), fase do ano competitivo onde a nível de planeamento se dá mais ênfase ao desenvolvimento das capacidades físicas. Têm ainda livre entrada no Clube-SPA onde têm acesso a jacuzzis, sauna, banho turco, entre outros serviços de relaxamento, onde os atletas têm a oportunidade de recuperar do desgaste físico presente na modalidade e até de tratar algumas lesões, principalmente a nível muscular.

## Conclusão

Relacionando o planeamento anual com o observado ao longo do estágio, constato que o processo de treino ao longo do ano competitivo se regeu bastante no planeado. Assim, tal como previsto, os atletas começaram a época com predominância do desenvolvimento das capacidades físicas. Entretanto, com o aproximar das competições apareceu o desenvolvimento da técnica com a seguinte ordem de objectivos: aprendizagem de manobras, aperfeiçoamento de manobras e aperfeiçoamento de ondas. Finalmente aparece anteriormente às competições o trabalho da táctica. Como se pode observar no quadro nº4, este ciclo volta a repetir culminando em vários Períodos Competitivos.

Findado o percurso do estágio, concluo principalmente que o trabalho desenvolvido me valorizou como treinador profissional, pois o acompanhamento do processo de treino ao longo do ano lectivo 2010/2011 possibilitou o início da minha inserção no seio da modalidade no contexto do treino e competição.

Assim, descrevo e auto-avalio de modo geral a minha participação ao longo do estágio profissionalizante.

Inicialmente, com o intuito de me integrar no grupo, o treinador orientador sugeriu que comesse pela observação e análise/registo das unidades de treino. Com o início do ano lectivo em Outubro, integrei-me no grupo de trabalho já no final da época de 2010.

Com o desenrolar da actividade, à medida que o tempo passou, foi-me exigida uma participação mais directa no processo de treino. Deste modo, terminei a época de 2010, já tendo controlado a totalidade da unidade de treino de pelo menos um atleta.

Com o início da época 2011, chegavam agora os períodos preparatórios, onde prevalece o desenvolvimento das capacidades físicas. Durante este período, apenas controlei parcialmente o processo de treino, quando o grupo se dividia em diferentes exercícios ou na ausência do treinador principal.

Entretanto, com o evoluir da importância do trabalho da técnica, volto a controlar o treino, inicialmente apenas de um atleta, evoluindo para um maior número de atletas, consoante ganhava experiência.

No início de Março surgiu o estágio desportivo de 6 dias ao Alentejo, onde a prioridade era o desenvolvimento da técnica. Até ao momento, fora o período em que mais útil me senti para o grupo, desempenhando funções importantes para o desenrolar do estágio. Fui responsável pela condução de uma das carrinhas durante todo o estágio. E o mais importante para a minha experiência foi o controlo de metade dos atletas em cada unidade de treino (cerca de seis), em todas as unidades de treino, com treinos bi-diários e tri-diários. Este aumento no volume de treino contribuiu para uma melhoria no conhecimento de cada um dos atletas, como também no controlo de treino.

Findado o estágio desportivo, senti-me muito mais confiante e competente no controlo de treino e mais integrado com o grupo de trabalho.

As duas primeiras competições, do CNSE, prioritárias para ambos os atletas que escolhi acompanhar, ocorreram nos meses de Março e Abril. Em ambas as competições, apenas desempenhei funções de observação/registo dos acontecimentos sucedidos.

Já na terceira etapa do circuito, desempenhei funções mais úteis ao funcionamento do grupo, ficando responsável pela condução de uma das carrinhas, controlar o grupo em

diversos momentos e apoio caso necessário para instrução inicial ou feedback a atletas em competição. Também ajudei na tarefa de filmagens de algumas baterias.

Apesar de já estar integrado no grupo à bastante tempo, neste campeonato, com grande número de atletas do grupo presentes (mais de 20), senti alguma dificuldade em controlar o grupo na totalidade quando necessário.

Continuando a acompanhar os treinos, surgiu a oportunidade de, durante uma semana, devido à ausência do treinador orientador, controlar a totalidade das sessões de treino, desde a logística de transportes, até à própria unidade de treino. Tratou-se de uma experiência que em muito contribuiu para a minha auto-confiança relativamente ao controlo de grupo e do próprio treino. Também foi positivo por demonstrar a confiança e credibilidade enquanto treinador, que os treinadores principais depositaram em mim.

Findado o período do estágio, os treinadores voltaram a falar comigo para os auxiliar em várias alturas em que estariam ausentes devido ao acompanhamento de atletas a viagens/estágios e campeonatos. Assim, fui convidado a controlar fora do contexto de estágio, mais duas semanas de treinos e a 4ª Etapa do CNSE. Nesta última fui acompanhado pelo treinador mais recente do grupo, que tal como eu, se encontra a dar os primeiros passos no treino de surfistas. As actividades foram remuneradas e correram bem.

A meu ver, a responsabilidade desta participação como treinador, traduz a credibilidade e confiança que os treinadores do grupo tem em mim enquanto profissional.

Na minha opinião, este estágio desempenhou 3 grandes funções a nível da minha formação académica e profissional: 1) compreender o funcionamento de um grupo de treino na modalidade de surf, quais as técnicas de gestão e controlo utilizadas pelos treinadores; 2) ganhar maior sensibilidade acerca dos conteúdos a nível do processo de treino abordados nas disciplinas do curso ao longo dos cinco anos de faculdade, através da observação da operacionalização, por parte dos treinadores qualificados, destes fundamentos teóricos tal como os fundamentos técnicos da modalidade e os fundamentos de treino e da competição adaptados à modalidade; e por fim, 3) observar na primeira pessoa a realidade profissional dos treinadores de surf, apercebendo-me do dia-a-dia dos profissionais e das vantagens e desvantagens da profissão.

Com a realização deste estágio, aprofundei a minha opinião acerca do rumo que esta modalidade tende a levar a nível evolutivo, pois deparei-me com atletas que apresentam uma evolução a nível desportivo e competitivo muito superior às que estava habituado a observar na realidade do free-surfing. Isto deve-se ao facto de estarem integrados em projectos de treino planeados tal como em outras modalidades mais evoluídas, e focados na optimização da evolução dos atletas a nível físico, psicológico, técnico e tático.

Com o acompanhamento de perto do grupo, apercebi-me também do alargamento da consciência, por parte da população de surfistas, dos benefícios apresentados por um percurso desportivo acompanhada por um treinador profissional e qualificado.

Finalmente, o ter acompanhado e observado de perto toda a organização deste complexo projecto e ter verificado os resultados de sucesso dos vários atletas, oferece-me uma motivação extra para futuramente integrar num projecto semelhante, aproveitando toda a bagagem e conhecimento adquirido ao longo do estágio e percurso académico.



## Bibliografia

- Alter, M (1996). Science of flexibility. Champaign; Human Kinetics.
- Bompa, T. (1995). From Childhood to Champion Athlete, Veritas Publishing (CAN); Progenex (USA): Orietta Calcina.
- Butt, T. & Russell, P. (2002). 'Surf Science: An Introduction to Waves for Surfing. Alison Hodge publishers.
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P. M.-H.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998) Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa; Fmh edições.
- Correia, M (2005). Conceções didácticas e metodológicas do ensino do surf, Tese de mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa
- Lowdon, B (1994). Competitive Surfing - A Dedicated Approach. Victoria; Movement Publications.
- Meir RA, Lowdon BJ, Davie AJ. Heart rates and estimated energy expenditure during recreational surfing. Australian Journal of Science Medicine in Sport 1991; 23: 70-4.
- Mead, S. & K.P. Black, 2001. Predicting the Breaking Intensity of Waves. *Journal of Coastal Research*, Special Issue 29: 51-65.
- Mendez-Villanueva, A & Bishop, D (2005). Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. *Sports Medicine* 35, pp55-70.
- Moreira, M (2007) Matriz de análise das tarefas desportivas: sistema de classificação estrutural: modelo taxinómico do surf, Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa
- Moreira, M. (2009). Surf – Da ciência à prática. Lisboa; Fmh edições.
- Moreira, M. (2004). O surf depende de quê?. *Magnólia*, 4, 28.
- Moreira, M. (2004). A importância do treino. *Magnólia*, 5, 36.
- Moreira, M. (2004). O aquecimento. *Magnólia*, 6, 28.
- Moreira, M. (2005). Treino. *Magnólia*, 8, 34.
- Moreira, M (2005). As capacidades motoras- -A coordenação. *Magnólia*, 9, 33.
- Moreira, M. (2008). Treino. *Free surf magazine*, 6, 43.
- Peixoto, C. (1999) Os sistemas de periodização do treino, *LUDENS*, vol 16, nº3, pp47-52.
- Platonov, V. & Bulatova, M. (1993) La preparación Física. Barcelona; Paidotribo.
- Stone, M & Stone, M & Sand, W (2007). Principales and practice of resistance training. IL; Human Kinetics.

- Plisk, S & Stone, M (2003). Periodization Strategies. National Strength & Conditioning Association, 25 pp 19-37.

## Anexos

### Proposta de Planeamento das Unidades de Treino

	PPG	4 microciclos		
	2ª	4ª	5ª	6ª
1º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Coordenação (10')	Força (30')	Coordenação (10')	Força (30')
	Força (30')	Resistência (30')	Resistência (30')	Resistência (30')
	Resistência (30')			
2º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Coordenação (10')	Força (35')	Coordenação (10')	Força (35')
	Força (35')	Resistência (35')	Resistência (35')	Resistência (35')
	Resistência (35')			
3º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	vel/coord (10')	Força (40')	vel/coord (10')	Força (40')
	Força (40')	Resistência (40')	Resistência (40')	Resistência (40')
	Resistência (40')			
4º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Velocidade (10')	coordenação (10')	Velocidade (10')	coordenação (10')
	Força (40')	Força (40')	Força (40')	Força (40')
	Resistência (40')	Resistência (40')	Resistência (40')	Resistência (40')
	PPE	3 microciclos	(diminui volume e aumenta intensidade)	
5º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Velocidade (15')	Força (40')	vel/coord (15')	coordenação (10')
	Força (30')	Resistência (40')	Força (30')	Resistência (40')
	Técnica (40')		Técnica (40')	Técnica (40')
6º microciclo	Flexibilidade (15')	Flexibilidade (15')	Flexibilidade (15')	Flexibilidade (15')
	Velocidade (15')	Força (40')	vel/coord (15')	coordenação (10')
	Força (30')	Resistência (40')	Força (30')	Resistência (30')
	Técnica (50')		Técnica (50')	Técnica (50')
7º microciclo	Flexibilidade (15')	Flexibilidade (15')	Flexibilidade (15')	Flexibilidade (15')
	vel/coord (5')	Técnica (60')	vel/coord (5')	Técnica (60')
	Técnica (60')	Resistência (40')	Técnica (60')	Resistência (40')
	Força (30')		Força (30')	
	PPC	2 microciclos		
8º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Força (10')	Técnica (75')	Força (10')	Técnica (75')
	Técnica (70')		Técnica (70')	
9º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')
	PC	1 microciclo		



	Força (10')			
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
24º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
25º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Força (10')		Força (10')	
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
26º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Força (10')		Força (10')	
	PPC	5 microciclos		
27º microciclo	Flexibilidade(10')	Flexibilidade(10')	Flexibilidade(10')	Flexibilidade(10')
	Força (15')	Coordenação (10')	Força (15')	Coordenação (10')
	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
28º microciclo				
	Força (15')	Coordenação (10')	Força (15')	Coordenação (10')
	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
29º microciclo				
	Força (15')	Coordenação (10')	Força (15')	Coordenação (10')
	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
30º microciclo				
	Força (15')	Velocidade (10')	Força (15')	Velocidade (10')
	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
31º microciclo				
	Força (15')	Velocidade (10')	Força (15')	Velocidade (10')
	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')	Técnica (70')
	PC	6 microciclos		
32º microciclo	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Força (10')			
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
33º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
34º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Força (10')		Força (10')	
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
35º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Força (10')		Força (10')	
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
36º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)
	Força (10')			
	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')	Flexibilidade (10')
37º microciclo				
	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)	Tec/tac (80)

